

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Богатырёв Дмитрий Кириллович

Должность: Ректор

Дата подписания: 10.11.2023 10:37:43

Уникальный программный ключ:

dda1af705f677e4f7a7c7f6a8996df8089a02352bf4308e9ba77f38a85af1405

ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«РУССКАЯ ХРИСТИАНСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Базовая часть

«Физическая культура и спорт»

ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРА

(программа академического бакалавриата)

47.03.03. Религиоведение

Квалификация: Бакалавр

Форма обучения заочная

Срок освоения ОПОП 5 лет

Кафедра философии, религиоведения и педагогики

Утверждено на заседании УМС
Протокол № 01/08/19 от **30.08.2019**

Санкт-Петербург

СОДЕРЖАНИЕ

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

- 1.1. Цель и задачи дисциплины (модуля/практики)
- 1.2. Место учебной дисциплины (модуля)/практики в структуре ОПОП
- 1.3. Роль дисциплины в формировании компетенций выпускника
- 1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
- 1.5. Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания.

II. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

III. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам, и виды контактной работы с обучающимися
- 3.2. Самостоятельная работа студента

IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ/ПРАКТИКИ)

- 4.1. Основная литература
- 4.2. Дополнительная литература
- 4.3. Программное обеспечение: общесистемное и прикладное программное обеспечение:
- 4.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:
- 4.5. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ/ПРАКТИКИ)

VI. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ/ПРАКТИКИ).

Приложение 1. ПРИМЕРНЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Приложение 2. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

I. Организационно-методический раздел

1.1. Цель и задачи освоения учебной дисциплины.

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности к направленному использованию средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих **задач**:

- понимание социальной значимости физической культуры и спорта и их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование теоретических представлений о биологических, психолого-педагогических и практических основах физической культуры;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психических и физических качеств и свойств личности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к профессиональной и бытовой деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к Базовой части Учебного плана, изучается в 1-2 семестре.

Промежуточная аттестация по дисциплине осуществляется в форме зачета (**в 2 семестре**). При этом проводится оценка компетенций, сформированных по дисциплине.

Основные знания, необходимые для освоения дисциплины, формируются на базе навыков, приобретенных в ходе получения среднего общего образования.

Перечень учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: Фитнес, Теоретические основы физической культуры, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена.

1.3. Роль дисциплины в формировании компетенций выпускника.

Дисциплина является составляющей в процессе освоения общекультурной дисциплины ОК-8.

1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине.

В результате обучения по дисциплине обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

| Код компетенции | Содержание компетенции |
|------------------------|---|
| ОК-8 | способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

Обучающийся должен приобрести следующие знания, умения и навыки:

| Код компетенции | Знать | Уметь | Владеть навыками |
|------------------------|---|--|--|
| ОК-8 | влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и | выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | <p>оценки физического развития и физической подготовленности человека; правила и способы планирования индивидуальных спортивных занятий различной целевой направленности.</p> | <p>культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p> | <p>профессиональной деятельности; повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, в том числе при участии в массовых спортивных соревнованиях;</p> |
|--|---|---|---|

1.5. Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания

II. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

| Виды учебной работы | | 1 семестр | 2 семестр | Итого |
|------------------------|----------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| Контактная работа | Занятия лекционного типа | 4 | - | 4 |
| | Занятия семинарского типа | 4 | - | 4 |
| | Сдача зачёта | - | 0,2 | 0,2 |
| | Защита курсовой работы | - | - | - |
| | Консультация перед экзаменом | - | - | - |
| | Сдача экзамена | - | - | - |
| Самостоятельная работа | В период теоретического обучения | 28 | 32 | 60 |
| | Подготовка к зачету | - | 3,8 | 3,8 |
| Итого | | | | 72 |

III. Содержание дисциплины с указанием отведенного количества академических часов, видов учебных занятий и форм текущего контроля

3.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам, и виды контактной работы с обучающимися

| № | Название темы с кратким содержанием | Контактная работа с обучающимися | | | |
|----|---|----------------------------------|----------------------|-------------------------|--------------------------|
| | | Лекции | Практические занятия | Формы текущего контроля | Формируе-мые компетенции |
| 1. | Физическая культура в профессиональной подготовке | 2 | - | опрос | ОК-8 |

| | | | | | |
|----|--|---|---|-------|------|
| | <p>студентов и социокультурное развитие личности студента. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Организационно - правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.</p> <p>Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.</p> | | | | |
| 2. | <p>Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания. Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и её влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.</p> | 2 | - | опрос | ОК-8 |
| 3. | <p>Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.</p> <p>Физиологические механизмы и закономерности</p> | - | 1 | опрос | ОК-8 |

| | | | | | |
|----|--|---|---|-------|------|
| | <p>совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).</p> | | | | |
| 4. | <p>Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Организационно-правовые основы противодействия применению допинга в спорте. Профилактика употребления допинга в спорте.</p> | - | 1 | опрос | ОК-8 |
| 5. | <p>Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели.</p> | - | 1 | опрос | ОК-8 |

| | | | | | |
|--------------|---|----------|----------|-------|------|
| | Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля. | | | | |
| 6. | <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП) Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль над эффективностью ППФП студентов.</p> <p>Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.</p> <p>Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.</p> | - | 1 | опрос | ОК-8 |
| Итого | | 4 | 4 | | |

3.2. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине

| №п/п | Темы дисциплины | Содержание работы | Всего часов |
|------|---|---|-------------|
| 1. | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. | Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда | 10 |
| 2 | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания. | Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. | 10 |
| 3 | Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. | Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы) | 10 |
| 4 | Общая физическая и | Методы регулирования | 10 |

| | | | |
|--------------|--|---|-----------|
| | спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. | психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия | |
| 5 | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. | Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности | 10 |
| 6 | Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП). | Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание) | 10 |
| Всего | | | 60 |

IV. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.1. Основная литература

| № п.п. | Наименование учебников, учебно-методических, методических пособий, разработок и рекомендаций |
|--------|--|
| 1. | Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608-609. - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151 (24.07.2019). |

4.2. Дополнительная литература

| № п.п. | Наименование учебников, учебно-методических, методических пособий, разработок и рекомендаций |
|--------|---|
| 1. | Передельский, А.А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта : учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.А. Передельский. - Москва : Спорт, 2016. - 417 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-04-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461353 (23.07.2019). |
| 2. | Вайнер, Э.Н. Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура : учебное пособие / Э.Н. Вайнер, С.А. Кастюнин. - 3-е изд., стер. - Москва : Издательство «Флинта», 2018. - 145 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-89349-557-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79336 (23.07.2019). |
| 3. | Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2017. - 432 с. - ISBN 978-5-906839-97-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php? |

4.3. Программное обеспечение: общесистемное и прикладное программное обеспечение:

| № | Наименование ПО | Реквизиты подтверждающего документа | Комментарий |
|---|--|---|---|
| 1 | Операционная система Microsoft Windows Pro версии 7/8 | Номер лицензии 64690501 | |
| 2 | Программный пакет Microsoft Office 2007 | Номер лицензии 43509311 | |
| 3 | ABBY FineReader 14 | Код позиции af14-251w01-102 | |
| 4 | ESET NOD32 Antivirus Business Edition | Публичный ключ лицензии: 3AF-4JD-N6K | |
| 5 | Модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда "LMS Moodle" | <u>GNU General Public License (GPL)</u> | Свободное распространение, сайт http://docs.moodle.org/ru/ |
| 6 | Архиватор 7-Zip | <u>GNU Lesser General Public License (LGPL)</u> | Свободное распространение, сайт https://www.7-zip.org/ |

4.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы
Информационные справочные системы Федеральный портал «Российское образование» <https://edu.ru/>.

Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>

4.5. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС) <http://rhga.pro/>

V. Материально-техническое оснащение дисциплины

| Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|--|---|
| Спортивный зал. Открытый стадион широкого профиля. | Оборудование для степ-аэробики, магнитофон, компьютер, доска, 9 матов, две раздевалки, две душевые комнаты, плакаты. Элементы полосы препятствий, | Субаренда. ООО «Рента», стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивный зал. |

VI. Специализированные условия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Указанные ниже условия инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья применяются при наличии указанных лиц в группе обучающихся в зависимости от нозологии заболеваний или нарушений в работе отдельных органов.

Обучение студентов с нарушением слуха

Обучение студентов с нарушением слуха выстраивается через реализацию следующих педагогических принципов:

- наглядности,
- индивидуализации,
- коммуникативности на основе использования информационных технологий, разработанного учебно-дидактического комплекса, включающего пакет специальных учебно-методических презентаций
- использования учебных пособий, адаптированных для восприятия студентами с нарушением слуха.

К числу проблем, характерных для лиц с нарушением слуха, можно отнести:

- замедленное и ограниченное восприятие;
- недостатки речевого развития;
- недостатки развития мыслительной деятельности;
- пробелы в знаниях; недостатки в развитии личности (неуверенность в себе и неоправданная зависимость от окружающих, низкая коммуникабельность, эгоизм, пессимизм, заниженная или завышенная самооценка, неумение управлять собственным поведением);
- некоторое отставание в формировании умения анализировать и синтезировать воспринимаемый материал, оперировать образами, сопоставлять вновь изученное с изученным ранее; хуже, чем у слышащих сверстников, развит анализ и синтез объектов. Это выражается в том, что глухие и слабослышащие меньше выделяют в объекте детали, часто опускают малозаметные, но существенные признаки.

При организации образовательного процесса со слабослышащей аудиторией необходима особая фиксация на артикуляции выступающего - следует говорить громче и четче, подбирая подходящий уровень.

Специфика зрительного восприятия слабослышащих влияет на эффективность их образной памяти - в окружающих предметах и явлениях они часто выделяют несущественные признаки. Процесс запоминания у студентов с нарушенным слухом во многом опосредуется деятельностью по анализу воспринимаемых объектов, по соотнесению нового материала с усвоенным ранее.

Некоторые основные понятия изучаемого материала студентам необходимо объяснять дополнительно. На занятиях требуется уделять повышенное внимание специальным профессиональным терминам, а также использованию профессиональной лексики. Для лучшего усвоения специальной терминологии необходимо каждый раз писать на доске используемые термины и контролировать их усвоение.

Внимание в большей степени зависит от изобразительных качеств воспринимаемого материала: чем они выразительнее, тем легче слабослышащим студентам выделить информативные признаки предмета или явления.

В процессе обучения рекомендуется использовать разнообразный наглядный материал. Сложные для понимания темы должны быть снабжены как можно большим количеством наглядного материала. Особую роль в обучении лиц с нарушенным слухом, играют видеоматериалы. По возможности, предъявляемая видеoinформация может сопровождаться текстовой бегущей строкой или сурдологическим переводом.

Видеоматериалы помогают в изучении процессов и явлений, поддающихся видеофиксации, анимация может быть использована для изображения различных динамических моделей, не поддающихся видеозаписи.

Обучение студентов с нарушением зрения.

Специфика обучения слепых и слабовидящих студентов заключается в следующем:

- дозирование учебных нагрузок;
- применение специальных форм и методов обучения, оригинальных учебников и наглядных пособий, а также оптических и тифлопедагогических устройств, расширяющих познавательные возможности студентов;
- специальное оформление учебных кабинетов;
- организация лечебно-восстановительной работы;
- усиление работы по социально-трудовой адаптации.

Во время проведения занятий следует чаще переключать обучающихся с одного вида деятельности на другой.

Во время проведения занятия педагоги должны учитывать допустимую продолжительность непрерывной зрительной нагрузки для слабовидящих студентов. К дозированию зрительной работы надо подходить строго индивидуально.

Искусственная освещенность помещений, в которых занимаются студенты с пониженным зрением, должна составлять от 500 до 1000 лк, поэтому рекомендуется использовать дополнительные настольные светильники. Свет должен падать с левой стороны или прямо. Ключевым средством социальной и профессиональной реабилитации людей с нарушениями зрения, способствующим их успешной интеграции в социум, являются информационно-коммуникационные технологии.

Ограниченность информации у слабовидящих обуславливает схематизм зрительного образа, его скудность, фрагментарность или неточность.

При слабовидении страдает скорость зрительного восприятия; нарушение бинокулярного зрения (полноценного видения двумя глазами) у слабовидящих может приводить к так называемой пространственной слепоте (нарушению восприятия перспективы и глубины пространства), что важно при черчении и чтении чертежей.

При зрительной работе у слабовидящих быстро наступает утомление, что снижает их работоспособность. Поэтому необходимо проводить небольшие перерывы.

Слабовидящим могут быть противопоказаны многие обычные действия, например, наклоны, резкие прыжки, поднятие тяжестей, так как они могут способствовать ухудшению зрения. Для усвоения информации слабовидящим требуется большее количество повторений и тренировок.

При проведении занятий в условиях повышенного уровня шума, вибрации, длительных звуковых воздействий, может развиваться чувство усталости слухового анализатора и дезориентации в пространстве.

При лекционной форме занятий слабовидящим следует разрешить использовать звукозаписывающие устройства и компьютеры, как способ конспектирования, во время занятий.

Информацию необходимо представлять исходя из специфики слабовидящего студента: **крупный шрифт (16–18 размер)**, дисковый накопитель (чтобы прочитать с помощью компьютера со звуковой программой), аудиофайлы. Всё записанное на доске должно быть озвучено.

Необходимо комментировать свои жесты и надписи на доске и передавать словами то, что часто выражается мимикой и жестами. При чтении вслух необходимо сначала предупредить об этом. Не следует заменять чтение пересказом.

При работе на компьютере следует использовать принцип максимального снижения зрительных нагрузок, дозирование и чередование зрительных нагрузок с другими видами деятельности, использование специальных программных средств для увеличения изображения на экране или для озвучивания информации; — принцип работы с помощью клавиатуры, а не с

помощью мыши, в том числе с использованием «горячих» клавиш и освоение слепого десятипальцевого метода печати на клавиатуре.

Обучение студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата (ОДА).

Студенты с нарушениями ОДА представляют собой многочисленную группу лиц, имеющих различные двигательные патологии, которые часто сочетаются с нарушениями в познавательном, речевом, эмоционально-личностном развитии. Обучение студентов с нарушениями ОДА должно осуществляться на фоне лечебно-восстановительной работы, которая должна вестись в следующих направлениях: посильная медицинская коррекция двигательного дефекта; терапия нервно-психических отклонений.

Специфика поражений ОДА может замедленно формировать такие операции, как сравнение, выделение существенных и несущественных признаков, установление причинно-следственной зависимости, неточность употребляемых понятий.

При тяжелом поражении нижних конечностей руки присутствуют трудности при овладении определенными предметно-практическими действиями.

Поражения ОДА часто связаны с нарушениями зрения, слуха, чувствительности, пространственной ориентации. Это проявляется замедленном формировании понятий, определяющих положение предметов и частей собственного тела в пространстве, неспособности узнавать и воспроизводить фигуры, складывать из частей целое. В письме выявляются ошибки в графическом изображении букв и цифр (асимметрия, зеркальность), начало письма и чтения с середины страницы.

Нарушения ОДА проявляются в расстройстве внимания и памяти, рассредоточенности, сужении объема внимания, преобладании слуховой памяти над зрительной. Эмоциональные нарушения проявляются в виде повышенной возбудимости, проявлении страхов, склонности к колебаниям настроения.

Продолжительность занятия не должна превышать 1,5 часа (в день 3 часа), после чего рекомендуется 10—15-минутный перерыв. Для организации учебного процесса необходимо определить учебное место в аудитории, следует разрешить студенту самому подбирать комфортную позу для выполнения письменных и устных работ (сидя, стоя, облокотившись и т.д.).

При проведении занятий следует учитывать объем и формы выполнения устных и письменных работ, темп работы аудитории и по возможности менять формы проведения занятий. С целью получения лицами с поражением опорно-двигательного аппарата информации в полном объеме звуковые сообщения нужно дублировать зрительными, использовать наглядный материал, обучающие видеоматериалы.

При работе со студентами с нарушением ОДА необходимо использовать методы, активизирующие познавательную деятельность учащихся, развивающие устную и письменную речь и формирующие необходимые учебные навыки.

Физический недостаток существенно влияет на социальную позицию студента, на его отношение к окружающему миру, следствием чего является искажение ведущей деятельности и общения с окружающими. У таких студентов наблюдаются нарушения личностного развития: пониженная мотивация к деятельности, страхи, связанные с передвижением и перемещением, стремление к ограничению социальных контактов.

Эмоционально-волевые нарушения проявляются в повышенной возбудимости, чрезмерной чувствительности к внешним раздражителям и пугливости. У одних отмечается беспокойство, суетливость, расторможенность, у других - вялость, пассивность и двигательная заторможенность.

При общении с человеком в инвалидной коляске, нужно сделать так, чтобы ваши глаза находились на одном уровне. На неё нельзя облокачиваться.

Всегда необходимо лично убеждаться в доступности мест, где запланированы занятия.

Лица с психическими проблемами могут испытывать эмоциональные расстройства. Если человек, имеющим такие нарушения, расстроен, нужно спросить его спокойно, что можно сделать, чтобы помочь ему. Не следует говорить резко с человеком, имеющим психические нарушения,

даже если для этого имеются основания. Если собеседник проявляет дружелюбность, то лицо с ОВЗ будет чувствовать себя спокойно.

При общении с людьми, испытывающими затруднения в речи, не допускается перебивать и поправлять. Необходимо быть готовым к тому, что разговор с человеком с затрудненной речью займет больше времени. Необходимо задавать вопросы, которые требуют коротких ответов или кивка.

Общие рекомендации по работе с обучающимися-инвалидами.

- Использование указаний, как в устной, так и письменной форме;
- Поэтапное разъяснение заданий;
- Последовательное выполнение заданий;
- Повторение студентами инструкции к выполнению задания;
- Обеспечение аудио-визуальными техническими средствами обучения;
- Разрешение использовать диктофон для записи ответов учащимися;
- Составление индивидуальных планов занятий, позитивно ориентированных и учитывающих навыки и умения студента.

VII. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Обучающимся, приступающим к изучению дисциплины, целесообразно ознакомиться со следующими нормативными документами:

- Рабочей программой, раскрывающей содержание и последовательность прохождения учебного материала, объем часов, виды контроля;
- Учебными, научными и методическими материалами по дисциплине.

Рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям

Лекционные занятия

Умение сосредоточенно слушать лекции, активно воспринимать излагаемые сведения является – это важнейшее условие освоения данной дисциплины. Каждая из лекций сопровождается компьютерной презентацией. Кроме того, в конце каждой лекции с целью создания условий для осмысления содержания лекционного материала обучающимся предлагается ответить на вопрос для размышления. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить материал. Поэтому в ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала, обращая внимание на самое важное и существенное в нем. Имеет смысл оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки, замечания, дополнения. Целесообразно разработать собственную "маркографию" (значки, символы), сокращения слов.

Практические занятия

В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом важно учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Важно также опираться на конспекты лекций. В ходе занятия важно внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы, активно участвовать в обсуждении изучаемых вопросов. В ходе своего выступления целесообразно использовать как технические средства обучения, так и традиционные (при необходимости).

Организация внеаудиторной деятельности студентов

Внеаудиторная деятельность обучающегося по данной дисциплине предполагает самостоятельный поиск информации, необходимой, во-первых, для выполнения заданий самостоятельной работы (инвариантной и вариативной частей) и, во-вторых, подготовку к текущей и промежуточной аттестации. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у обучающегося умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий.

Рекомендации по подготовке к зачету

В процессе подготовки к зачету обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к зачету - это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнения работы. Желательно, чтобы имелся резерв времени. При подготовке к зачету целесообразно повторять пройденный материал в соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на зачет и содержатся в данной программе.

Автор(ы) программы: Аникиев В.А., ст. преподаватель, тренер.

Приложение 1. ПРИМЕРНЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

| № п/п | Компетенция | Этапы формирования | Критерии оценивания по пятибалльной шкале, уровни освоения | | | |
|-------|---|--------------------|--|---|---|---|
| | | | Менее 55% (неудовлетворительно) ниже минимального | 55-64% (удовлетворительно) минимальный | 65-84% (хорошо) средний | 85-100% (отлично) высокий |
| 1. | ОК-8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Знает | Знает в общих чертах способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности человека | Знает некоторые методы оценки физического развития и физической подготовленности человека | Знает и практикует некоторые методы оценки физического развития и физической подготовленности человека; | Детально представляет и практикует методы оценки физического развития и физической подготовленности человека; |
| | | Умеет: | Умеет выполнять отдельные упражнения под руководством тренера | Умеет выполнять комплексы упражнений под руководством тренера | Умеет выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики | Отлично умеет выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений |

| | | | | | | |
|--|--|-----------------|---|---|--|--|
| | | | | | | атлетической гимнастики |
| | | Владеет: | Владеет отдельными навыками и методиками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, способен участвовать в отдельных коллективных формах занятий физической культурой под контролем тренера | Владеет некоторыми навыками и методиками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, способен участвовать в некоторых коллективных играх | Владеет различными навыками и методиками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; способен участвовать в коллективных формах занятий физической культурой. | В совершенстве владеет навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; способен осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. |

Примерные оценочные материалы к компетенции

Примеры тем для устного опроса:

1. Основные принципы и правила силовой подготовки.
2. Основные составляющие тренировочной программы.
3. Приведите примеры выполнения упражнений по принципу самосопротивления
4. Планирование самостоятельных занятий по продолжительности, объему, интенсивности.
5. Массаж и самомассаж как средство восстановления организма после физических нагрузок. Основные приемы самомассажа.

Примеры тестовых заданий по дисциплине:

1. Физическими упражнениями называются:
 - а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
 - б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
 - в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
 - г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

2. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

- а) основы техники.
- б) ведущего звена техники.
- в) деталей техники.
- г) исходного положения.

3. Комплексы генетически обусловленных биологических и психических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность, принято обозначать как...

- а) функциональные системы.
- б) мышечные напряжения.
- в) физические качества.
- г) координационные способности.

4. Величина физической нагрузки дозируется:

- а) регулированием объема и интенсивности выполнения физических упражнений
- б) регулированием степени утомления, возникающего в результате выполнения физических упражнений;
- в) регулированием состояния самочувствия при выполнении физических упражнений;
- г) регулированием интервалов отдыха при выполнении физических упражнений.

5. Техникой физических упражнений принято называть

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи
- б) последовательность движений и элементов, включенных в упражнение
- в) выполнение упражнения с наименьшим расходом энергии
- г) ритмичность выполнения физического упражнения

Примерный перечень вопросов для аттестации по дисциплине:

1. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья, значение физической культуры в совершенствовании личности и профессиональной деятельности.
2. Основы здорового образа жизни: режим труда и отдыха, питание, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, культура межличностного общения.
3. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Основные части занятия и их значение. Определение физической подготовленности с помощью тестов. Итоговый и текущий контроль.
4. Использование метода пульсометрии для определения реакции организма на нагрузку. Сравните показатели своего пульса (ЧСС) в покое и сразу после нагрузки? Определение взаимосвязи между интенсивностью выполнения упражнений и частотой пульса. Зоны интенсивности.

5. Основные физические качества, понятия и характеристики.
6. Методика развития выносливости.
7. Методика развития гибкости и координации.
8. Методика развития силы. Основные мышечные группы тела человека; восстановление после физической нагрузки; упражнения с преодолением собственного веса для развития мышц груди, спины, плечевого пояса и рук.
9. Основные упражнения атлетической гимнастики с гантелями, на тренажерах и со штангой. Как можно увеличить объем и силу мышц?
10. Какие принципы правильного питания необходимо соблюдать при занятиях физическими упражнениями?
11. Объективные и субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
12. В чем заключается полезное влияние занятий атлетической гимнастикой и чем обусловлены особенности занятий атлетизмом для женщин?
13. Какой метод является основным в силовой подготовке начинающих и какие упражнения в силовой подготовке считаются базовыми?
14. Почему для начинающих лучшим снарядом являются гантели?
15. Какие условия необходимо соблюдать для профилактики травматизма?
16. Основные принципы и правила силовой подготовки.
17. Основные составляющие тренировочной программы.
18. Приведите примеры выполнения упражнений по принципу само сопротивления
19. Планирование самостоятельных занятий по продолжительности, объему, интенсивности.
20. Методика составления тренировочных программ.
21. Массаж и самомассаж - как средство восстановления организма после физических нагрузок. Основные приемы самомассажа.
22. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
23. История развития физической культуры как дисциплины.
24. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
25. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
26. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
27. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
28. Процесс организации здорового образа жизни.
29. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
30. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
31. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
32. Основные системы оздоровительной физической культуры.

33. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
34. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
35. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
36. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
37. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
38. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
39. Основные виды спортивных игр.
40. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
41. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
42. Развитие выносливости во время занятий спортом.
43. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
44. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
45. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
46. Лыжный спорт: перспективы развития.
47. Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях.
48. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
49. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
50. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
51. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

Инструменты контроля знаний и степени освоения компетенций

Для проверки знаний и степени освоения компетенций студентов по дисциплине используются как электронные средства, так и бумажные носители информации.

К бумажным средствам контроля относятся экзаменационные билеты.

К электронным средствам, используемым для обучения и контроля, относится программа на платформе **Moodle**, позволяющая программировать варианты тестов и контрольных заданий и задач как в режиме = **обучение** =, так и в режиме = **контроль** =. Студент, войдя в программу по индивидуальному паролю, получает свой вариант случайным образом сформированных тестов или ситуационных задач.

Оценка результатов производится в соответствии с утверждённой шкалой оценивания.

Шкала оценивания знаний студента

оценку «отлично» – заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные рабочей программой по учебной дисциплине (модулю), усвоивший обязательную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. При использовании для контроля тестовой программы – если студент набрал 85 - 100% правильных ответов.

оценку «хорошо» – заслуживает студент, показавший полное знание программного материала, усвоивший основную литературу, рекомендованную программой, способный к самостоятельному пополнению и обновлению знаний в ходе дальнейшего обучения и профессиональной деятельности. При использовании для контроля тестовой программы – если студент набрал 65 - 84% правильных ответов.

оценку «удовлетворительно» – заслуживает студент, показавший знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшего обучения и профессиональной деятельности, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой по программе курса. При использовании для контроля тестовой программы – если студент набрал 55 - 64% правильных ответов.

оценка «неудовлетворительно» – выставляется студенту, показавшему пробелы в знании основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. При использовании для контроля тестовой программы – если студент набрал менее 55 % правильных ответов.

«зачёт» – заслуживает студент, показавший знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшего обучения и профессиональной деятельности, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с рекомендованной литературой по программе курса. При использовании для контроля тестовой программы – если студент набирает 71% и более правильных ответов.

«незачет» – выставляется студенту, показавшему пробелы в знании основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. При использовании для контроля тестовой программы – если студент набирает менее 71 % правильных ответов.

Учебно-тренировочные **занятия** в основном учебном отделении, где занимаются студенты основной и подготовительной медицинских групп, базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки.

Средства практического раздела (в том числе и виды спорта) в рабочей программе по учебной дисциплине "Физическая культура" кафедрами физического воспитания определяются в каждом учебном заведении самостоятельно.

Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные дисциплины по легкой атлетике

(бег 100 м, бег 400 м - женщины, бег 1000 м - мужчины), плавание, спортивные игры, лыжные гонки, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки.

В практическом разделе могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут применяться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Практический учебный материал для студентов **спортивного отделения**, занимающихся в учебных группах по видам спорта, включает в себя вышеуказанные обязательные физические упражнения.

Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) для групп **специального учебного отделения** разрабатывается кафедрами физического воспитания с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Студенты этого учебного отделения, освобожденные от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья (приложение 1).

Студенты, обучающиеся по дисциплине "Физическая культура" и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности. Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разрабатываются кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний. В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии (приложение 2). Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко (таблица 1). Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках устанавливается для каждого семестра кафедрой физического воспитания и спорта.

| | | | |
|---|-------------------|--------|---------|
| Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
| Средняя оценка тестов в очках | 2,0 | 3,0 | 3,5 |

Приложение 2.

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

| № п/п | Дата изменения | № страи ц(ы) | Содержание | Примечание |
|------------------|---------------------------|-----------------------------|-------------------|-------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |