

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Богатырёв Дмитрий Кириллович

Должность: Ректор

Дата подписания: 12.04.2021 20:41:48

Уникальный программный ключ:

dda1af705f677e4f7a7c7f6a8996df8089a02352bf4308e9ba77f38a85af1405

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РУССКАЯ ХРИСТИАНСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ»**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Теоретические основы физической культуры»**

**ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРА  
ПО НАПРАВЛЕНИЮ**

**47.03.01 Религиоведение**

(программа академического бакалавриата)

<b>Квалификация</b>	<u>Бакалавр</u>
<b>Форма обучения</b>	<u>очная</u>
<b>Срок освоения ОПОП</b>	<u>4 года</u>
<b>Кафедра</b>	<u>философии, религиоведения и педагогики</u>

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
- 1.2. Место учебной дисциплины 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 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

### **IV. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

- 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**

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

### **VII. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.**

### **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 Вариативной части Учебного плана. **Промежуточная аттестация по дисциплине** осуществляется в форме **зачета (в 8 семестре)**. При этом проводится оценка компетенций, сформированных по дисциплине.

Взаимосвязь знаний, умений и навыков, формируемых дисциплиной, с другими дисциплинами учебного плана соответствует «Приложению 1» к ОПОП (Матрица компетенций).

### **1.3. Роль дисциплины в формировании компетенций выпускника.**

Дисциплина является составляющей в ходе освоения общекультурной компетенции ОК-8.

### **1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине.**

В результате обучения по дисциплине обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

<b>Код компетенции</b>	<b>Содержание компетенции</b>
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Обучающийся должен приобрести следующие умения и навыки:

<b>Код компетенции</b>	<b>Знать</b>	<b>Уметь</b>	<b>Владеть навыками</b>
ОК-8	• влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и	• выполнять простейшие комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.	• навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; • контроля и оценки физического развития и физической подготовленности человека;

	вредных привычек;		
--	-------------------	--	--

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

Код и содержание компетенций	Этап освоения компетенции	Основные признаки сформированности компетенции (дескрипторное описание уровня)			
		Признаки оценки несформированности компетенции	Признаки оценки сформированности компетенции		
			минимальный	средний	максимальный
ОК-8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1	Знает в общих чертах о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья	Знает некоторые аспекты влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья	Знает о различных типах влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья	Детально представляет влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья
		Умеет выполнять отдельные упражнения под руководством тренера	Умеет выполнять комплексы упражнений под руководством тренера	Умеет выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры	Умеет самостоятельно выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры
		Владеет отдельными навыками и методиками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья	Владеет некоторыми навыками и методиками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья	Владеет различными навыками и методиками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья	В совершенстве владеет навыками и методиками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья
Код и содержание компетенций	Этап освоения компетенции	Основные признаки сформированности компетенции (дескрипторное описание уровня)			
		Признаки оценки несформированности компетенции	Признаки оценки сформированности компетенции		
			минимальный	средний	максимальный

ОК-8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	2	Знает в общих чертах о способах профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек	Знает некоторые способы профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек	Знает и отличает способы профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек	Детально представляет способы профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек
		Умеет выполнять отдельные упражнения под руководством тренера	Умеет выполнять комплексы упражнений под руководством тренера	Умеет выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции гимнастики	Умеет выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики
		Владеет отдельными навыками и методиками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья	Владеет некоторыми навыками и методиками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья	Владеет различными навыками и методиками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья	В совершенстве владеет навыками и методиками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья
<b>Код и содержание компетенций</b>	<b>Этап освоения компетенции</b>	<b>Основные признаки сформированности компетенции (дескрипторное описание уровня)</b>			
		<b>Признаки оценки несформированности компетенции</b>	<b>Признаки оценки сформированности компетенции</b>		
			<b>минимальный</b>	<b>средний</b>	<b>максимальный</b>
ОК-8 – способность использовать методы и средства физической	3	Знает в общих чертах способы контроля и оценки физического развития и	Знает некоторые методы оценки физического развития и физической	Знает и практикует некоторые методы оценки физического развития и физической подготовленности	Детально представляет и практикует методы оценки физического развития и физической подготовленности

культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	физической подготовленности человека	подготовленность и человека	человека	человека
	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 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 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

**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 328 часов.

Виды учебной работы		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр	Итого
Контактная работа	Занятия лекционного типа	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Занятия семинарского типа	36	36	36	36	54	54	36	40	328
	Сдача зачёта	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	В период теоретического обучения, включая подготовку к зачёту	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Итого</b>		-	-	-	-	-	-	-	-	<b>328</b>

**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	Формируемые компетенции
<b>Раздел 1. История физической культуры.</b>		-	46	Опрос	ОК-8
1.	Физическое воспитание в родовом обществе. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура в Древней Греции. Физическая культура Древнего Рима. Физическая культура в средние века. Рыцарское физическое воспитание.	-	8		
2.	Развитие физической культуры нового времени с конца XVII и до начала XX века. Создание основ	-	10		



	школьного физического воспитания и физкультурно-спортивного движения. Немецкая система физического воспитания. Чешское «Сокольское движение» и «сокольская гимнастика». Шведская система физического воспитания. Французская система физического воспитания. Развитие международного спортивного движения.				
3.	Физическая культура в России с древнейших времён и до второй половины XIX века. Физическая подготовка в армии и в учебных заведениях. Развитие спорта и первые международные связи русских спортсменов. Физическая культура и спорт в СССР. Физическая культура и спорт в Российской Федерации Структура и функции государственных и общественных органов организации физической культуры в Российской Федерации. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры.	-	14		
4.	Возникновение и развитие Олимпийских игр в Древней Греции. Программа Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр в современности. Роль Пьера де Кубертена в возрождении Олимпийских игр. Россия олимпийская. История возникновения и развития Олимпийских зимних игр. Выступление сборной СССР в Олимпийских играх 1980 г. XXII Зимние олимпийские игры в Сочи в 2014 году.	-	14		
<b>Раздел 2. Основы теории и методики физической культуры</b>		-	<b>68</b>		
5.	Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	-	10		
6.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	-	12	Опрос	ОК-8
7.	Цели, задачи и принципы физического воспитания и спортивной тренировки. Цель физического воспитания, специфические и общепедагогические задачи физического воспитания. Цель и задачи спортивной	-	10		

	тренировки. Основные принципы физического воспитания.				
8.	Средства оздоровительной тренировки. Техника физических упражнений. Кинематические и динамические характеристики двигательных действий. Средства физического воспитания. Средства спортивной тренировки.	-	12		
9.	Основы теории обучения двигательным действиям. Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения. Этап начального разучивания двигательного действия. Этап углублённого разучивания двигательного действия. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия.	-	12		
10.	Методы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Словесные методы. Наглядные методы.	-	12		
<b>Раздел 3. Физическая подготовка и ее аспекты</b>		-	<b>56</b>		
11.	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	-	10		
12.	Понятие «скоростные способности». Воспитание скоростных способностей. Элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Средства и методы воспитания скоростных способностей. Методика воспитания скоростных способностей. Оценка уровня развития скоростных способностей.	-	12		
13.	Понятие «выносливость». Воспитание выносливости. Общая и специальная выносливость. Средства и методы воспитания общей и специальной выносливости. Механизмы энергообеспечения при мышечной работе. Оценка уровня развития выносливости.	-	12	Опрос	ОК-8
14.	Воспитание гибкости. Характеристика гибкости. Активная и пассивная гибкость. Средства и методы воспитания гибкости. Оценка уровня развития гибкости. Структура координационных способностей. Средства развития и методические приёмы воспитания координационных способностей. Оценка уровня развития координационных способностей.	-	12		
15.	Понятие «координационные способности». Воспитание координационных способностей. Структура координационных способностей. Средства развития и методические приёмы воспитания координационных способностей. Оценка уровня развития координационных	-	10		

	способностей.				
<b>Раздел 4. Здоровый образ жизни.</b>		-	<b>68</b>	Опрос	ОК-8
16.	Основы здорового образа жизни и способы его формирования и развития. Здоровье как социально-психологическая категория. Понятие "здоровый образ жизни". Элементы ЗОЖ. Вредные привычки.	-	10		
17.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	-	12		
18.	Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	-	12		
19.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	-	12		
20.	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).	-	12		
21.	Особенности физического воспитания детей с ослабленным здоровьем, с особыми образовательными потребностями, с девиантным поведением. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Физическое воспитание детей с особыми образовательными потребностями. Реабилитационные социально-педагогические технологии.	-	10		
<b>Раздел 5. Спорт</b>		-	<b>90</b>	Опрос	ОК-8
22.	Основные понятия спорта. Классификация видов спорта. Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта.	-	10		
23.	Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения. Физкультурно-спортивные организации в России.	-	10		
24.	Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки. Система отбора и спортивной ориентации. Система спортивной тренировки. Материально техническое обеспечение.	-	12		
25.	Спортивные достижения. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений. Тенденции развития спортивных достижений.	-	12		
26.	Система спортивных соревнований. Понятие о	-	12		

	системе спортивных соревнований. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Определение результата в соревнованиях. Условия соревнований, влияющие на соревновательную деятельность.				
27.	Виды спортивных соревнований. Способы проведения соревнований. Регламентация и способы проведения соревнований. Соревнования в системе подготовки спортсмена. Материально-техническое обеспечение подготовки и соревнований. Спортивный инвентарь и оборудование мест подготовки и соревнований. Тренажеры в системе спортивной подготовки.	-	12		
28.	Планирование в физическом воспитании и спорте. Временные масштабы планирования. Методическая последовательность планирования. Учебный план. Учебная программа. Перспективное планирование. План-график учебного процесса. Этапное планирование. Текущее планирование. Оперативное планирование.	-	12		
29.	Контроль в физическом воспитании и спорте. Педагогический контроль и самоконтроль. Предварительный контроль. Оперативный контроль. Текущий контроль. Этапный контроль. Итоговый контроль. Методы контроля. Контроль и учёт в физическом воспитании и спорте.	-	10		
Итого		-	<b>328</b>		

#### 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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a> (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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461353">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461353</a> (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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=79336">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=79336</a> (23.07.2019).
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 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 afl4-251w01-102	
4	ESET NOD32 Antivirus Business Edition	Публичный ключ лицензии: 3AF-4JD-N6K	
5	Модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда "LMS Moodle"	<a href="#">GNU General Public License (GPL)</a>	Свободное распространение, сайт <a href="http://docs.moodle.org/ru/">http://docs.moodle.org/ru/</a>
6	Архиватор 7-Zip	<a href="#">GNU Lesser General Public License (LGPL)</a>	Свободное распространение, сайт <a href="https://www.7-zip.org/">https://www.7-zip.org/</a>

#### 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, футбольные ворота.	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 для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются при наличии в группе обучающихся указанных лиц, в зависимости от нозологии заболеваний или нарушений в работе отдельных органов.

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

- наглядности,
- индивидуализации,
- коммуникативности на основе использования информационных технологий, разработанного учебно-дидактического комплекса, включающего пакет учебно-методических презентаций;
- использования учебных пособий, адаптированных для восприятия обучающимися 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.

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 обучающихся с нарушенным слухом во многом опосредуется деятельностью по анализу воспринимаемых объектов, по соотнесению нового материала с усвоенным ранее.

Некоторые понятия изучаемого материала обучающимся необходимо объяснять дополнительно. На занятиях требуется уделять повышенное внимание профессиональным терминам, а также использованию профессиональной лексики. Для лучшего усвоения терминологии необходимо каждый раз писать на доске используемые термины и контролировать их усвоение. Внимание слабослышащих лиц в большей степени зависит от изобразительных качеств воспринимаемого материала: чем они выразительнее, тем легче слабослышащим обучающимся 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.

Специфика обучения слепых и слабовидящих лиц 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 обучающихся;
- специальное оформление учебных кабинетов;
- организация лечебно-восстановительной работы;
- усиление работы по социально-трудовой адаптации.

Во время занятий следует чаще переключать обучающихся с одного вида деятельности на другой. Во время занятия педагоги должны учитывать допустимую продолжительность непрерывной зрительной нагрузки для слабовидящих. К дозированию зрительной работы надо подходить строго индивидуально. При зрительной работе у слабовидящих быстро наступает утомление, что снижает их работоспособность. Поэтому необходимо проводить небольшие перерывы. При проведении занятий в условиях повышенного уровня шума, вибрации, длительных звуковых воздействий, может развиваться чувство усталости слухового анализатора и дезориентации в пространстве.

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.

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.

Искусственная освещенность помещений, в которых занимаются обучающиеся с пониженным зрением, должна составлять от 500 до 1000 лк, поэтому рекомендуется использовать дополнительные настольные светильники. Свет должен падать с левой стороны или прямо. При лекционной форме занятий слабовидящим следует разрешить использовать звукозаписывающие устройства и компьютеры, как способ конспектирования, во время занятий. Информацию необходимо представлять, исходя из специфики заболевания слабовидящего лица: 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 использование «горячих» клавиш и освоение слепого десятипальцевого метода печати на клавиатуре.

Обучающиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ОДА) представляют собой многочисленную группу лиц, имеющих различные двигательные патологии,

которые часто сочетаются с нарушениями в познавательном, речевом, эмоционально-личностном развитии. Обучение лиц 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 обучающемуся 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. При работе с лицами с нарушением ОДА необходимо использовать методы, активизирующие познавательную деятельность учащихся, развивающие устную и письменную речь и формирующие необходимые учебные навыки. С целью получения лицами с поражением опорно-двигательного аппарата информации в полном объеме звуковые сообщения нужно дублировать зрительными, использовать наглядный материал, обучающие видеоматериалы.

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

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

Лица с психическими заболеваниями могут испытывать эмоциональные расстройства. Если человек, имеющий такие нарушения, расстроен, нужно спросить его спокойно, что можно сделать, чтобы помочь ему. Не следует говорить резко с человеком, имеющим психические заболевания, даже если для этого имеются основания. 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 лицами, 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 с ограниченными*



*возможностями здоровья.*

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

## **VIII. 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 содержащихся в данной программе.

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

**Приложение 1. ПРИМЕРНЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

№ п/п	Компетенция	Показатели	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	<b>Знает</b>	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
		<b>Умеет:</b>	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
		<b>Владеет:</b>	Владеет отдельными навыками и методиками	Владеет некоторыми навыками и	Владеет различными навыками и	В совершенстве владеет навыками

			повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, способен участвовать в отдельных коллективных формах занятий физической культурой под контролем тренера	методиками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, способен участвовать в некоторых коллективных играх	методиками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; способен участвовать в коллективных формах занятий физической культурой	повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; способен осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой
--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Примерные оценочные материалы к компетенции ОК-8**

**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.

### **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**

**«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.

