

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Богатырёв Дмитрий Кириллович

Должность: Ректор

Дата подписания: 12.04.2021 21:14:22

Уникальный идентификатор:

dda1af705f677e4f7a7c7f6a8996df8089a02352bf4308e9ba77f38a85af1405

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«РУССКАЯ ХРИСТИАНСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина по выбору

«ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

**ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРА
программа бакалавриата**

48.03.01 Теология

профиль «Православное богословие»

Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	<u>очно-заочная</u>
Срок освоения ОПОП	<u>5 лет</u>
Кафедра	<u>теологии</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(модуля)/практики
- 1.2. Место учебной дисциплины(модуля)/практики в структуре ОПОП
- 1.3. Роль дисциплины в формировании компетенций выпускника
- 1.4. Перечень требований 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

- а) основная литература
- б) дополнительная литература
- в) программное обеспечение: общесистемное и прикладное программное обеспечение:
- г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:
- д) 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 ИНВАЛИДАМ И ЛИЦАМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ/ПРАКТИКИ.

Приложение 1. ПРИМЕРНЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Приложение 2. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1. Цель и задачи 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.

Задачами изучения дисциплины являются совершенствование следующих академических умений, необходимых для решения научно-исследовательских, а также практических профессиональных 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 «Теоретические основы физической культуры» является дисциплиной по выбору вариативной части Блока 1, в соответствии с ФГОС ВО и предназначена для студентов, обучающихся по направлению 48.03.01 Теология, профиль «Православное богословие». Изучается на 1-4 курсах.

Основные знания, необходимые для освоения дисциплины, формируются на базе навыков, приобретенных в ходе изучения таких дисциплин как Физическая культура и спорт.

Освоение дисциплины «Теоретические основы физической культуры» является необходимой частью для последующего изучения дисциплин базовой и вариативной части ОПОП.

1.3. Роль дисциплины «Теоретические основы физической культуры» в формировании компетенций выпускника.

Дисциплина «Фитнес» является составляющей в процессе формирования у студента следующих компетенций ОК-8.

1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Теоретические основы физической культуры»

Обучающийся должен обладать следующими компетенциями

Код компетенции	Содержание компетенции
ОК-8	способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен

Код компетенции	ЗНАТЬ	УМЕТЬ	ВЛАДЕТЬ
ОК-8	<ul style="list-style-type: none"> • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; • способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности человека; • правила и способы планирования индивидуальных спортивных занятий различной целевой направленности. 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; • навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, в том числе при участии в массовых спортивных соревнованиях;

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
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

деятельности		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
ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	3	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 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 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

II. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ» 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 семес тр	2 семес тр	3 семес тр	4 семес тр	5 семес тр	6 семес тр	7 семес тр	8 семес тр	Ито го
Контактная работа	Занятия лекционного типа	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Занятия семинарского типа	2	2	2	2	2	2	2	2	16
	Сдача зачёта	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Защита курсовой работы	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Консультация перед экзаменом	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сдача экзамена	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	В период теоретического обучения, включая подготовку к зачёту	34	34	34	34	52	52	34	38	312
	Подготовка к экзамену	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого		-	-	-	-	-	-	-	-	328

III. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И ФОРМ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

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

№	Название темы с кратким содержанием	Контактная работа с обучающимися

		Лекции	Практические занятия	Формы текущего контроля	Формируемые умения
Раздел 1. История физической культуры.		-	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 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.	-	10		
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		
Раздел 2. Основы теории и методики физической культуры		-	68	Опрос	ОК-8
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	-	12		

	инвентаря.				
7.	Цели, задачи и принципы физического воспитания и спортивной тренировки. Цель физического воспитания, специфические и общепедагогические задачи физического воспитания. Цель и задачи спортивной тренировки. Основные принципы физического воспитания.	-	10		
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		
Раздел 3. Физическая подготовка и ее аспекты		-	56	Опрос	ОК-8
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		
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	-	10		

	развития координационных способностей.				
Раздел 4. Здоровый образ жизни.		-	68	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		
Раздел 5. Спорт		-	90	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 системе спортивных соревнований. Правила соревнований. Положение о соревнованиях.	-	12		

	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		-	328		

3.2. Самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

3.2.1. Распределение часов, отведенных на самостоятельную работу обучающегося.

Самостоятельная работа	Всего часов По учебному плану	Объем по курсам
		1-4
Проработка лекций, подготовка к практическим занятиям, выполнение домашних заданий	312	312
Подготовка к контролю	-	-

IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

а) 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

б) 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 .

в) программное обеспечение: общесистемное и прикладное программное обеспечение:

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. LibreOffice ([Mozilla Public License v2.0](#)).
5. ESET NOD32 Antivirus Business Edition (Публичный ключ лицензии: 3AF-4JD-N6K).
6. Модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда "LMS Moodle" ([GNU General Public License \(GPL\)](#)) Свободное распространение, сайт (<http://docs.moodle.org/ru/>).
7. Архиватор 7-Zip ([GNU Lesser General Public License \(LGPL\)](#)). Свободное распространение, сайт (<https://www.7-zip.org/>).

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

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

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

д) 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 ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)/ПРАКТИКИ

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.	Оборудование для степ-аэробики, магнитофон, компьютер, доска, 9 матов, две раздевалки, две душевые комнаты, плакаты.	Субаренда. ООО «Рента», стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивный зал.
Открытый стадион широкого профиля.	Элементы полосы препятствий, футбольные ворота.	

--	--	--

VI. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ УСЛОВИЯ ИНВАЛИДАМ И ЛИЦАМ 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 е

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: усиленная 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, расщепленности, 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 убедиться 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.

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся целесообразно ознакомиться с ее рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке университета, а также с предлагаемым перечнем заданий.

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

многое зависит от наличия у обучающегося умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий.

Рекомендации по подготовке к зачету (экзамену)

В процессе подготовки к зачету (экзамену) обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к зачету (экзамену) - это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету (экзамену) необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета (экзамена) старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету (экзамену), контролировать каждый день выполнения работы. Желательно, чтобы имелся резерв времени. При подготовке к зачету (экзамену) 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., старший преподаватель кафедры философии и религиоведения /

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	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	Владеет некоторыми навыками и методиками повышения	Владеет различными навыками и методиками повышения	В совершенстве владеет навыками повышения

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

Примерные оценочные материалы к компетенции ОК-8

Примеры заданий 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.

Примеры вопросов к зачету:

1. 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.
2. Основные физические качества, понятия и характеристики.
3. Методика развития выносливости.
4. Методика развития гибкости и координации.
5. 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.
6. Основные упражнения атлетической гимнастики с гантелями, на тренажерах и со штангой. Как можно увеличить объем и силу мышц?

КОНТРОЛЬ ЗНАНИЙ

Оценка результатов изучения дисциплины производится по итогам проверки знаний и степени освоения компетенций в соответствии с утверждённой шкалой оценивания.

Шкала оценивания

«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 теста, если студент набирает 71% и более правильных ответов;

«Незачет» – выставляется студенту, показавшему пробелы в знании основного учебно-программного материала, слабое владение инструментарием учебной дисциплины, неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. При использовании для контроля теста, если студент набирает менее 71 % правильных ответов.

