

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет"  
Информация о владельце:  
ФИО: Лизунова Лариса Рейновна  
Должность: Проректор по образовательной деятельности и информатизации  
Дата подписания: 13.01.2023 15:54:19  
Уникальный программный ключ:  
2df9c6861881908afc45bec7d3c3932fa758d4b545fa3be46a642db74e588dff

Электронный документ подписан ПЭП  
Должность: Проректор по образовательной деятельности и информатизации  
Уникальный программный ключ: 61918fe267ac770da66e

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
Егошин Николай Алексеевич

# МОДУЛЬ "УНИВЕРСАЛЬНЫЙ" Физическая культура рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена кафедрой **Физическое воспитание\***  
Учебный план b530305\_10o\_2020\_ДирАкадХором.rlx  
53.03.05 Дирижирование  
Направленность (профиль) "Дирижирование академическим хором"

Квалификация **Дирижер хора. Хормейстер. Артист хора. Преподаватель (Дирижирование)**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачеты 1
аудиторные занятия	20	зачеты с оценкой 6
самостоятельная работа	44	
Форма контроля, Промежуточная аттестация	7,5	

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		6 (3.2)		Итого	
	Неделя		12 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	8	8			8	8
Практические			12	12	12	12
Иная контактная работа	0,25	0,25	0,25	0,25	0,5	0,5
В том числе в форме практ. подготовки	7	7	9	9	16	16
Итого ауд.	8	8	12	12	20	20
Контактная работа	8,25	8,25	12,25	12,25	20,5	20,5
Сам. работа	24	24	20	20	44	44
Часы на контроль	3,75	3,75	3,75	3,75	7,5	7,5

Программу составил(и): к.п.н., доцент, декан ФФК, Старкова Е.В.

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 53.03.05 Дирижирование (приказ Минобрнауки России от 14.07.2017 г. № 660)

составлена на основании учебного плана:

53.03.05 Дирижирование

Направленность (профиль) "Дирижирование академическим хором"  
(Шифр Дисциплины: Б1.О.01.08)

утвержденного учёным советом вуза 24.12.2019 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Вокально-хорового и инструментального исполнительства\***

Протокол от 09.12.2019 г. № 4

Срок действия программы: 2020-2024 уч.г.

Зав. кафедрой Егошин Николай Алексеевич

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
1.1	формирование физической культуры личности студента и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП</b>	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.01
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
2.1.1	Адаптационные дисциплины для обеспечения инклюзивного образования
2.1.2	Физическая культура и спорт
2.1.3	Адаптивное физическое воспитание
2.1.4	Лечебная физическая культура
<b>2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
2.2.1	Лечебная физическая культура
2.2.2	Физическая культура и спорт
2.2.3	Безопасность жизнедеятельности
2.2.4	Основы медицинских знаний
2.2.5	Теория и методика организации деятельности водителя
2.2.6	Адаптационные дисциплины для обеспечения инклюзивного образования
2.2.7	Основы водительской деятельности

<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>Код З1 (УК-7): Знать современные подходы и методы формирования должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	Общие, но не структурированные знания о современных подходах и методах к формированию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 2	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания о современных подходах и методах к формированию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 3	Сформированные системные знания о современных подходах и методах к формированию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
<b>Код У1 (УК-7): Уметь применять различные виды физической активности для поддержания должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	В целом успешно, но не системно умеет применять различные виды физической активности для поддержания должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 2	В целом успешные, но содержащие отдельные пробелы умения применять различные виды физической активности для поддержания должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 3	Сформированное умение применять различные виды физической активности для поддержания должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности
<b>Код В1 (УК-7): Владеть навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	В целом владеет навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 2	Владеет навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 3	Сформированные навыки поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
------------	---------------

3.1.1	- научно-методические основы физической культуры;
3.1.2	- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность, основные средства физической культуры и методы тренировки, обеспечивающие поддержание и совершенствование уровня физической подготовки, здоровья, профилактику заболеваний;
3.1.3	- методы контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	- использовать имеющиеся знания для самостоятельного составления и проведения комплексов физических упражнений с обще-развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
3.2.2	- применять методы самоконтроля на занятиях физическими упражнениями.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	- использования средств физической культуры с целью оздоровления, подготовки к профессиональной деятельности и адаптации в ней;
3.3.2	- оценки здоровья, функционального состояния и работоспособности организма.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Кодзанятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Час.	Компетен-ции	Литература	Интреракт.
	<b>Раздел 1. Теоретическийраздел</b>					
Примечание:						
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально – биологическиеосновыфизическойкультуры /Лек/	1	2	Код 31 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0
Примечание: Понятия: Физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое развитие. Физическая культура и спорт как действующие средства сохранения и укрепления здоровья людей; роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям. Основные положения физического воспитания в вузе. Современное состояние физической культуры и спорта. Социальныефункциифизическойкультуры и спорта.						
1.2	Общая и специальная физическая подготовка. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. /Лек/	1	2	Код 31 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0
Примечание: Методические принципы физического воспитания, средства и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Физические качества. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и направленность учебно- тренировочного занятия. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Спортивная подготовка. Интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.						
1.3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда, интеллектуальной деятельности. Средствафизическойкультуры в регулированииработоспособности /Лек/	1	2	Код 31 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	2
Примечание: Понятие «здоровье», основные показатели здоровья. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Факторы, благоприятствующие здоровью, факторы риска. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.						
1.4	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. /Лек/	1	2	Код 31 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0

Примечание:						
Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды контроля, их содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам показателей контроля.						
<b>Раздел 2. Практический раздел</b>						
Примечание:						
2.1	Питание и контроль за массой тела при различной двигательной деятельности. /Пр/	6	2	Код 31 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0
Примечание:						
Режим питания. Калорийность питательных веществ. Организация двигательной активности. Оптимальные пропорции тела мужчин и женщин. Физические упражнения, способствующие вытягиванию тела, изменению мышечной массы. Энерготраты по интенсивности труда. Расчет массы тела. Ожирение как заболевание. Методика проведения занятий при ожирении.						
2.2	История развития Олимпийского движения /Пр/	6	2	Код 31 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0
Примечание:						
Возникновение Олимпийских игр. Подготовка к Олимпийским играм, программа и судейство соревнований, традиции. Значение Олимпийских игр для греческого мира. Римская эпоха и Олимпийские игры. Олимпийские игры как фестиваль искусств. Пьер де Кубертен – основатель современных Олимпийских игр. Создание Международного Олимпийского комитета. Россияне в МОКЕ. Первые Олимпийские игры снова в Греции. Новые Олимпийские игры. Города и страны, проводившие Олимпийские игры. Российские и Пермские участники и призы Олимпийских игр. Олимпийские игры в знаках, символах, наградах.						
2.3	Подготовка к выполнению нормативов обязательной части ВФСК "ГТО" /Пр/	6	4	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7) Код В1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0
Примечание:						
Выполнение нормативов ВФСК "ГТО"						
2.4	Профессионально прикладная физическая подготовка студентов. /Пр/	6	4	Код 31 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0
Примечание:						
Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, влияющие на содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП. Система контроля ППФП студентов. Прикладные виды спорта (или их элементы) для специалистов данного профессионального направления. Зачетные требования и нормативы по ППФП.						
<b>Раздел 3. Самостоятельная работа</b>						
Примечание:						
3.1	Поиск средств (интернет, библиотечные ресурсы) для самостоятельного совершенствования двигательных способностей (подбор физических упражнений, определение дозировки). /Ср/	1	6	Код 31 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0
Примечание:						
3.2	Оценка здоровья по методике Апанасенко /Ср/	1	4	Код У1 (УК-7) Код В1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0
Примечание:						

3.3	Самоконтроль физической подготовленности, функционального состояния на основе изученных методик теоретического раздела ("Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями") /Ср/	1	8	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7) Код В1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0
Примечание:						
3.4	Поиск информации для самостоятельного овладения темами теоретического раздела /Ср/	1	6	Код 31 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0
Примечание:						
3.5	Поиск средств (интернет, библиотечные ресурсы) для самостоятельного совершенствования двигательных способностей (подбор физических упражнений, определение дозировки). /Ср/	6	8	Код 31 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0
Примечание:						
3.6	Самостоятельное выполнение упражнений для развития двигательных способностей /Ср/	6	8	Код 31 (УК-7) Код У1 (УК-7) Код В1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0
Примечание:						
3.7	Поиск информации для самостоятельного овладения темами теоретического раздела /Ср/	6	4	Код 31 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0
Примечание:						
	<b>Раздел 4. Контрольный раздел</b>					
Примечание:						
4.1	Тест /Зачёт/	1	3,75	Код 31 (УК-7)	Э1	0
Примечание:						
4.2	Теоретический тест. Тестирование уровня физической подготовленности /ЗачётСОц/	6	3,75	Код 31 (УК-7) Код В1 (УК-7)	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0
Примечание:						
Выполнение нормативов обязательной части ВФСК "ГТО"						
4.3	Подготовка к тестированию /ИКР/	1	0,25	Код 31 (УК-7) Код В1 (УК-7)	Э1	0
Примечание:						
4.4	Подготовка к тестированию /ИКР/	6	0,25	Код 31 (УК-7) Код В1 (УК-7)	Э1	0
Примечание:						

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

<b>5.1. ФОСы для проведения промежуточного контроля:</b>				
Сем (курс)	Форма контроля	Оценочное средство	Описание	Адрес (URL)
1	Зачёт	Тест	Перечень вопросов	<a href="https://moodle.pspu.ru/course/view.php?id=146">https://moodle.pspu.ru/course/view.php?id=146</a>
6	Зачёт	Тестирование уровня физической подготовленности	Выполнение нормативов	<a href="https://moodle.pspu.ru/course/view.php?id=146">https://moodle.pspu.ru/course/view.php?id=146</a>

<b>5.2. ФОСы для проведения текущего контроля:</b>			
Тема	Оценочное средство	Описание	Адрес (URL)
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально – биологические основы физической культуры	Конспект		
Общая и специальная физическая подготовка. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Конспект		
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда, интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Конспект		
Питание и контроль за массой тела при различной двигательной деятельности.	Конспект		



Подготовка к выполнению нормативов обязательной части ВФСК "ГТО"	Тестирование уровня физической подготовленности		
--	---	--	--

### 5.3. ФОСы для проведения входного контроля:

Оценочное средство	Описание	Адрес (URL)
Тест	Оценка теоретических знаний по дисциплине "Физическая культура" - по программе основного общего образования.	

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Лукьянец Николай Васильевич	Физическая культура и здоровый образ жизни студентов в вузе: учебное пособие по общей дисциплине «Физическая культура»	Новокузнецк: [б. и.], 2013
Л1.2	Кабачков В. А., Полиевский С. А.	Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования студентов: учебное	Москва: Советский спорт, 2010
Л1.3	Быченков С. В., Везеницын О. В.	Физическая культура: учебник	Саратов: Вузовское образование, 2016
Л1.4	Смирнова Елена Ивановна, Сухостав Ольга Анатольевна	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне": учебное пособие	Омск: ОмГПУ, 2016
Л1.5	Эммерт М. С.	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: Учебное пособие	Омск: Омский государственный технический университет, 2017

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Шулягев В. М., Побыванец В. С.	Физическая культура студента: учебное пособие	Москва: Российский университет дружбы народов, 2012
Л2.2	Жданов С. И.	Здоровье и физическая культура студента в профессиональном образовании: учебно-методическое пособие	Орск: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) Оренбургского государственного университета, 2011
Л2.3	Кравчук В. И.	Физическая культура студента: справочник	Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2006
Л2.4	Сырвачева И. С., Зуев С. Н.	Квалиметрия самоподготовки и самоконтроля студентов при занятиях физической культурой:	Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018

### 6.2. Перечень электронных образовательных ресурсов

Физическая культура	<a href="https://moodle.pspu.ru/course/view.php?id=146">https://moodle.pspu.ru/course/view.php?id=146</a>
---------------------	---

### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

Windows 7 Professional, Договор № 0356100012012000080 от 24.12.12 с АО «СофтЛайнТрейд»;  
 MSOffice 2007 Suites, Договор № 0356100012012000080 от 24.12.12 с АО «СофтЛайн Трейд»;  
 Dr. Web Desktop Security Suite, Договор № АПО/21-5 от 03.08.21 с ООО «Интех Плюс»;  
 7zip, В свободном доступе. Бесплатная, GNU Lesser General Public License; Adobereader, В свободном доступе. Бесплатная;  
 Браузер Google Chrome, В свободном доступе. Бесплатная;  
 МойОфис Стандартный, Договор № Тг000591420 от 26.03.2021 с АО «СофтЛайн Трейд»

### 6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к одной или нескольким электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде организации.

Электронно-библиотечная система (электронная библиотека) и электронная информационно-образовательная среда

обеспечивает возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории организации, так и вне ее.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Используются следующие электронные ресурсы:

- Электронная библиотека Пермского гуманитарно-педагогического университета. – Режим доступа: <http://marcweb.pspu.ru>. - Загл. с экрана.
- ЭБС «IPRbooks». - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>
- ЭБС «Юрайт». – Режим доступа: <https://biblio-online.ru>.
- «Сетевой педагогический университет» на платформе ЭБС Лань. – Режим доступа: <https://pspu.ru/university/biblioteka/jelektronnye-resursy-biblioteki/setevoj-pedagogicheskij-universitet-na-platforme-ebs-lan>
- Межвузовская электронная библиотека Западно-Сибирской зоны. – Режим доступа: <https://icdlib.nspu.ru>
- Коллекция материалов по обучению лиц с инвалидностью и ОВЗ ЭБ МГППУ. - Режим доступа: <http://psychlib.ru>
- Электронные периодические издания EastView. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse>
- Электронные периодические издания. Национальная электронная библиотека eLibrary.
- Режим доступа: <https://pspu.ru/university/biblioteka/jelektronnye-resursy-biblioteki/elektronnyje-periodicheskiye-izdaniya.-neb-elibrary>
- Национальная электронная библиотека (НЭБ). - Режим доступа: <https://rusneb.ru/>
- Удаленный электронный читальный зал (УЭЧЗ) Президентской библиотеки им. Б.Н. Ельцина. - Режим доступа: <https://pspu.ru/university/biblioteka/jelektronnye-resursy-biblioteki/udalennyj-elektronnyj-chitalnyj-zal>

#### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Ауд	Назначение	Вида работ	Оснащение
406	Учебная аудитория для проведения лекционных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определяется в рабочей программе	Лек	Маркерная доска - 1 шт. Трибуна - 1 шт. Стол преподавателя - 1 шт. Стул преподавателя - 1 шт. Стол ученический - 27 шт. Стул ученический - 54 шт. Проектор Epson EB-420 - 1 шт. Печатные демонстрационные пособия - 2 шт. Моторизованный экран 129_200, jack-разъем, HDMI-разъем, VGA-разъем - 1 шт. Акустическая система для звукоусиления - 1 шт.
315	Учебная аудитория для проведения практических занятий, консультаций, промежуточной аттестации, предусмотренных образовательной программой, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определяется в рабочей программе		Интерактивная доска SMARTBoard nSB480 - 1 шт. Стол преподавателя - 1 шт. Стул преподавателя - 1 шт. Стол ученический - 7 шт. Стул ученический - 14 шт. Стол компьютерный ученический - 12 шт. Стул компьютерный ученический - 12 шт. Печатные демонстрационные пособия - 4 шт. Моноблок Aquarius MnbElt T729 - 12шт. Короткофокусный проектор Epson EB-420 - 1 шт. Акустическая система SMARTBoard SBA-V, jack-разъем, HDMI-разъем, VGA-разъем - 1 шт.

Фундаментальная библиотека	Помещение для самостоятельной работы обучающихся, в том числе для выполнения курсовой работы, выполнения и подготовки к защите выпускной квалификационной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде Университета	Ср	Стол ученический - 49 шт. Стул ученический - 49 шт. Стол компьютерный ученический - 7 шт. Стул компьютерный ученический - 7 шт. Стеллаж д/книг металл – 37 шт. Учебный литературный фонд в свободном доступе – 668 экз. Мультимедиа комплекс (Проектор, моторизированный экран, акустическая система)- 1 шт. Печатные демонстрационные пособия - 8 шт. Принтер HP LaserJet Pro 400 - 1 шт. Принтер HP LaserJet 1020 - 1 шт. Моноблок Aquarius Mnb Elt T731 - 7 шт.
----------------------------	---	----	--

#### 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Изучение дисциплины (модуля) включает реализацию всех видов учебной деятельности обучающихся, предусмотренных учебным планом ООП:

- а) работу обучающихся во взаимодействии с преподавателем (далее - контактная работа обучающихся с преподавателем),
- б) самостоятельную работу обучающихся,
- в) промежуточную аттестацию обучающихся.

При реализации контактной работы обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий используются следующие образовательные технологии:

##### 1. Лекционные занятия:

- лекция с использованием ПК и компьютерного проектора;
- установочная лекция;
- обобщающая лекция по дисциплине;
- лекция-визуализация;

##### 2. Практические занятия (в том числе лабораторные и индивидуальные занятия):

- занятия с использованием методов моделирования;
- занятия в форме практикума;
- деловая игра;
- занятия с применением элементов тренинга (формирование профессионально необходимых личностных качеств);
- занятия с применением технологии анализа и решения проблем;
- занятия с применением методов групповой и индивидуальной рефлексии.

Самостоятельная работа студента по дисциплине реализуется посредством следующих технологий:

- применение системы электронной поддержки образовательных курсов MOODLE и др.
- индивидуальная работа студента с учебной литературой;
- применение методов подгрупповой работы студентов;
- применение методов решения ситуационных задач;

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организовано совместно с другими обучающимися.

В ПГГПУ созданы специальные условия для получения высшего образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, включающие в себя специальные методы обучения и воспитания (применяемые методы представлены на официальном сайте ПГГПУ по адресу: <http://pspu.ru/sveden/objects/#uslovia>).

Обучение студентов с ОВЗ и инвалидностью выстраивается на основе реализации принципов: полисенсорности, индивидуализации, коммуникативности на основе использования информационных технологий.

Обучение студентов с нарушением слуха

В структуру методических материалов / ресурсов по дисциплине могут быть включены:

- учебно-методические презентации,
- видеоматериалы с текстовым сопровождением,
- структурно-логические схемы, таблицы и графики, концентрирующие и обобщающие информацию, опорные конспекты, активизирующие различные виды памяти;

- словарь понятий, способствующий формированию и закреплению терминологии;  
 - раздаточный материал, позволяющий осуществить индивидуальный и дифференцированный подход, разнообразить приемы обучения и контроля.

Специфика обучения студентов с нарушениями слуха заключается в следующем:

- представление информации с использованием наглядности и активизации мыслительной деятельности;
- представление материала малыми дозами;
- комплексное использование устной, письменной, тактильной, жестовой речи;
- хорошая артикуляция;
- немногословность, четкость изложения, отсутствие лишних слов;
- неоднократное повторение основных понятий, терминов, их определения (фраза должна повторяться без изменения слов и порядка их следования);
- опережающее чтение лекционного материала (студенты заранее знакомятся с лекционным материалом и обращают внимание на незнакомые и непонятные слова и фрагменты; такой вариант организации работы позволяет студентам лучше ориентироваться в потоке новой информации, заранее обратить внимание на сложные моменты).
- обучение работе со зрительными образами: работа с графиками, таблицами, схемами и пр.;
- тренировка умения выделять главное: обучение составлению конспектов, таблиц, схем;
- специальное оборудование учебных кабинетов (звуковые средства воспроизведения информации).

Выбор методов обучения осуществляется в зависимости от содержания изучаемой темы и форм обучения (лекция, практическое занятие, лабораторное занятие, самостоятельная работа, индивидуальная консультация). При изучении курса используются следующие методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный (лекция, работа с литературой и т. п.);
- репродуктивный (студенты получают знания в готовом виде);
- программированный или частично-поисковый (управление и контроль познавательной деятельности по схеме, образцу).

Обязательными элементами каждого занятия являются:

- название темы,
- постановка цели,
- сообщение и запись плана занятия,
- выделение основных понятий и методов их изучения,
- указание видов деятельности студентов и способов проверки усвоения материала,
- осуществление текущего контроля с обратной связью, с диагностикой ошибок (представление соответствующих комментариев) по результатам обучения и с оценкой результатов учебной деятельности.

Особое внимание уделяется сопровождению самостоятельной работы обучающимися с нарушениями слуха, в том числе с индивидуальным консультированием, обратной связью с элементами дистанционного обучения.

При проведении промежуточной аттестации приоритетно учитываются результаты текущего контроля результатов обучения.

Обучение студентов с нарушением зрения

В структуру методических материалов / ресурсов по дисциплине могут быть включены:

- текстовые документы, учебно-методические презентации с возможностью адаптации (версия для слабовидящих),
- видеоматериалы с аудиосопровождением,
- объемные модели, муляжи,

раздаточный материал, позволяющий осуществить индивидуальный и дифференцированный подход, разнообразить

Специфика обучения студентов с нарушениями зрения заключается в следующем:

- дозирование учебных нагрузок;
- соблюдение режима освещенности помещений (искусственная освещенность от 500 до 1000 лк; использование настольных ламп; расположение источника света слева или прямо);
- предоставление информации в аудиальной и кинестетической модальностях (рельефно-точечная система Брайля, запись и предоставление информации в аудиоформате);
- применение специальных форм и методов обучения, оригинальных учебников и наглядных пособий, а также оптических и тифлопедагогических устройств, расширяющих познавательные возможности студентов;
- специальное оборудование учебных кабинетов (технически средства адаптации визуальных изображений для слабовидящих, устройства ввода информации и печати на основе рельефно-точечной системы Брайля, устройства для записи и воспроизведения аудиофайлов).

Выбор методов обучения осуществляется в зависимости от содержания изучаемой темы и форм обучения (лекция, практическое занятие, лабораторное занятие, самостоятельная работа, индивидуальная консультация). При изучении курса используются следующие методы обучения:

- объяснительно-комментирующий (лекция, работа с литературой с комментариями преподавателя и т. п.);
- репродуктивный (студенты получают знания в готовом виде);
- программированный или частично-поисковый (управление и контроль познавательной деятельности по схеме, образцу).

Обучение студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата

В структуру методических материалов / ресурсов по дисциплине могут быть включены:

- учебно-методические презентации,
- видеоматериалы,
- структурно-логические схемы, таблицы и графики, концентрирующие и обобщающие информацию, опорные конспекты, активизирующие различные виды памяти;
- объемные модели, муляжи,

- словарь понятий, способствующий формированию и закреплению терминологии;  
- раздаточный материал, позволяющий осуществить индивидуальный и дифференцированный подход, разнообразить приемы обучения и контроля.

Специфика обучения студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата заключается в следующем:

- дозирование учебных нагрузок;
- соблюдение динамического режима;
- предоставление информации в различных модальностях (зрительной, аудиальной, кинестетической);
- применение технических устройств, расширяющих двигательные и познавательные возможности студентов;
- специальное оснащение учебных кабинетов (оборудование для обеспечения беспрепятственного доступа в учебные аудитории – поручни, расширенные дверные проемы, специальные кресла и др.).

Выбор методов обучения осуществляется в зависимости от содержания изучаемой темы и форм обучения (лекция, практическое занятие, лабораторное занятие, самостоятельная работа, индивидуальная консультация). При изучении курса используются следующие методы обучения:

- объяснительно-демонстрационный (лекция, работа с литературой с комментариями преподавателя, демонстрация моделей, моделирование процессов и т. п.);
- репродуктивный (студенты получают знания в готовом виде);
- программированный или частично-поисковый (управление и контроль познавательной деятельности по схеме, образцу).

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Развитие какого физического качества лежит в основе высокой профессиональной работоспособности человека?

**(выносливость)**

2. Координацию движений развивают:

- 1. акробатические упражнения**
2. бег с ускорением
3. прыжки
4. подтягивание

3. Упражнение на растягивание в течение одного подхода рекомендуется выполнять до появления болевых ощущений, если целью занятия является развитие \_\_\_\_\_

**(гибкости)**

4. С помощью пробы с 20-ю приседаниями (проба Мартинэ) оценивается, главным образом, состояние...

1. Опорно-двигательного аппарата
2. Дыхательной системы
- 3. Сердечно-сосудистой системы**
4. Вестибулярного аппарата

5. Метод тренировки, не являющийся методом, способствующим развитию выносливости:

- 1. метод повторных предельных упражнений**
2. длительной непрерывной работы (равномерной или переменной)
3. повторной тренировки
4. интервальной тренировки

6. Реакцией тренированного организма (по сравнению с нетренированным) на стандартную физическую нагрузку является

- 1. меньший прирост ЧСС**
2. больший прирост ЧСС
3. медленное восстановление ЧСС
4. медленное восстановление дыхания

7. Челночный бег, равновесие – стойка на одной ноге, повороты с закрытыми глазами и др.) являются упражнениями, с помощью которых можно развивать \_\_\_\_\_ способности. **(координационные)**

8. Интегральным показателем функционального состояния организма является

1. сон
2. рост
3. масса тела
- 4. пульс**

9. Уровень развития какого физического качества можно оценить тестом «бег на 60 м»? **(быстрота)**

10. К признакам перетренированности относятся:

1. быстрое восстановление после выполнения нагрузки
2. **быстрое наступление утомления при повышенной потливости**
3. способность длительно выполнять упражнения
4. хорошая подвижность суставов

11. Уровень развития какого физического качества можно оценить тестом «сгибание-разгибание рук в упоре лежа»? (**сила**)

12. К показателям функциональной подготовленности относятся

1. вес и рост
2. **артериальное давление, ЧСС**
3. окружность грудной клетки
4. сила, выносливость

13. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности, называется...

1. оздоровительно-реабилитационной физической культурой
2. базовой физической культурой
3. **профессионально-прикладной физической культурой**
4. лечебно-оздоровительной физической культурой