

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 15:02:57
Уникальный программный ключ:
2df9c6861881908afc45bec7d3c3932fa758d4b545fa3be46a642db74e588dff

Электронный документ подписан ПЭП

Должность: Проректор по образовательной деятельности и информатизации
Уникальный программный ключ: 61918fe267ac770da66e

УТВЕРЖДАЮ



Заведующий кафедрой
Сарапулов Алексей Николаевич

ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЙ МОДУЛЬ

Физическая культура

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Физического воспитания*
Учебный план	b460302_09o_2020_Архив.plx 46.03.02 ДОКУМЕНТОВЕДЕНИЕ И АРХИВОВЕДЕНИЕ Направленность (профиль) "Историческое архивоведение"
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	очная
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ

Часов по учебному плану	72
в том числе:	
аудиторные занятия	20
самостоятельная работа	44
Форма контроля, Промежуточная аттестация	7,5

Виды контроля в семестрах:
зачеты 1
зачеты с оценкой 6

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр р на курсе>)	1 (1.1)		6 (3.2)		Итого	
	Неделя		Неделя			
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 по направлению подготовки 46.03.02 ДОКУМЕНТОВЕДЕНИЕ И АРХИВОВЕДЕНИЕ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 06.03.2015 г. № 176)

составлена на основании учебного плана:

46.03.02 ДОКУМЕНТОВЕДЕНИЕ И АРХИВОВЕДЕНИЕ
Направленность (профиль) "Историческое архивоведение"
(Шифр Дисциплины: Б1.Б.01.12)

утвержденного учёным советом вуза от 24.12.2019 г. протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Отечественной и всеобщей истории, археологии *

Протокол от 26 ноября 2019 г. № 3

Срок действия программы: 2020-2024 уч.г.

Зав. кафедрой Сарапулов Алексей Николаевич

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
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.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.Б.01
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Безопасность жизнедеятельности
2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Физическая культура и спорт
2.2.2	Лечебная физическая культура
2.2.3	Адаптивное физическое воспитание

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ОК-8.31: ЗНАТЬ: научно-методические основы физической культуры; содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность, основные средства физического воспитания и методы тренировки, обеспечивающие поддержание и совершенствование уровня физической подготовки; методы контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	
Знать:	
Уровень 1	Общие, но не структурированные знания научно-методических основ физической культуры; содержания и направленности различных систем физических упражнений, основных средств физического воспитания и методов тренировки, методов контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
Уровень 2	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания научно-методических основ физической культуры; содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительной и развивающей эффективности, основных средств физического воспитания и методов тренировки, с учетом индивидуальных особенностей; обеспечивающих поддержание и совершенствование уровня физической подготовки; методов контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
Уровень 3	Сформированные структурированные знания научно-методических основ физической культуры; содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительной и развивающей эффективности, основных средств физического воспитания и методов тренировки, с учетом пола, возраста, индивидуальных особенностей занимающихся. Методики тренировки в избранном виде спорта, обеспечивающих поддержание и совершенствование уровня физической подготовки; методов контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом.
ОК-8.У1: УМЕТЬ: составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью. проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; применять методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	
Уметь:	
Уровень 1	Частично освоенное умение составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью. проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей направленностью; применять методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
Уровень 2	В основном освоенное, применяемое в стандартных ситуациях умение составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью. проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей направленностью; применять методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
Уровень 3	Полностью освоенное, применяемое в различных ситуациях умение составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью. проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей направленностью; применять методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
ОК-8.В1: ВЛАДЕТЬ: техникой базовых двигательных действий; способами дозирования нагрузки при занятиях	

физическими упражнениями с целью оздоровления, подготовки к профессиональной деятельности и адаптации в ней; методами оценки функционального состояния и работоспособности организма.	
Владеть:	
Уровень 1	Частично владеет техникой базовых двигательных действий; навыками дозирования нагрузки при занятиях физическими упражнениями с целью оздоровления, подготовки к профессиональной деятельности и адаптации в ней; оценки функционального состояния и работоспособности организма.
Уровень 2	В целом владеет техникой базовых двигательных действий; методами развития двигательных качеств, методами тренировки в избранном виде спорта навыками (способами) дозирования нагрузки при занятиях физическими упражнениями с целью оздоровления, подготовки к профессиональной деятельности и адаптации в ней; методами оценки функционального состояния, общей и специальной работоспособности организма.
Уровень 3	Свободно владеет техникой разнообразных двигательных действий; методами развития двигательных качеств, методами тренировки в видах спорта с профессионально-прикладной направленностью, навыками (способами) дозирования нагрузки при занятиях физическими упражнениями и спортом с целью оздоровления, подготовки к профессиональной деятельности и адаптации в ней; методами оценки функционального состояния и повышения функциональных резервов.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	научно-методические основы физической культуры; содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность, основные средства физического воспитания и методы тренировки, обеспечивающие поддержание и совершенствование уровня физической подготовки; методы контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Код З1 (ОК-8)
3.2	Уметь:
3.2.1	составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью. проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; применять методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Код У1 (ОК-8)
3.3	Владеть:
3.3.1	техникой базовых двигательных действий; способами дозирования нагрузки при занятиях физическими упражнениями с целью оздоровления, подготовки к профессиональной деятельности и адаптации в ней; методами оценки функционального состояния и работоспособности организма. Код В1 (ОК-8)

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Час.	Компетенции	Литература	Интрак.
	Раздел 1. Теоретический раздел					
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально – биологические основы физической культуры /Лек/	1	2	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.1 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. Социальные функции физической культуры и

спорта.							
1.2	Общая и специальная физическая подготовка. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. /Лек/	1	2	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	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. Средства физической культуры в регулировании работоспособности /Лек/	1	2	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	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	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	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.							
	Раздел 2. Практический раздел						
2.1	Питание и контроль за массой тела при различной двигательной деятельности. /Пр/	6	2	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	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	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	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 призеры Олимпийских игр. Олимпийские игры в знаках, символах, наградах.							
2.3	Подготовка к выполнению нормативов обязательной части ВФСК "ГТО" /Пр/	6	4	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
Примечание:							

Выполнение нормативов ВФСК "ГТО"						
2.4	Профессионально прикладная физическая подготовка студентов. /Пр/	6	4	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0
Примечание:						
<p>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.</p>						
	Раздел 3. Самостоятельная работа					
3.1	Поиск средств (интернет, библиотечные ресурсы) для самостоятельного совершенствования двигательных способностей (подбор физических упражнений, определение дозировки). /Ср/	1	6	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0
3.2	Оценка здоровья по методике Апанасенко /Ср/	1	4	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0
3.3	Самоконтроль физической подготовленности, функционального состояния на основе изученных методик теоретического раздела ("Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями") /Ср/	1	8	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0
3.4	Поиск информации для самостоятельного овладения темами теоретического раздела /Ср/	1	6	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0
3.5	Поиск средств (интернет, библиотечные ресурсы) для самостоятельного совершенствования двигательных способностей (подбор физических упражнений, определение дозировки). /Ср/	6	8	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0
3.6	Самостоятельное выполнение упражнений для развития двигательных способностей /Ср/	6	8	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0
3.7	Поиск информации для самостоятельного овладения темами теоретического раздела /Ср/	6	4	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0
	Раздел 4. Контрольный раздел					

4.1	Тест /Зачёт/	1	3,75	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1		0
4.2	Теоретический тест. Тестирование уровня физической подготовленности /ЗачётСОц/	6	3,75	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0
Примечание:						
Выполнение нормативов обязательной части ВФСК "ГТО"						
4.3	Подготовка к тестированию /ИКР/	1	0,25	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1		0
4.4	Подготовка к тестированию /ИКР/	6	0,25	ОК-8.31 ОК-8.У1 ОК-8.В1		0

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. ФОСы для проведения промежуточного контроля:

Сем (курс)	Форма контроля	Оценочное средство	Описание
1	Зачёт	Тест	перечень вопросов для подготовки к зачету
6	Зачёт	Тестирование уровня физической подготовленности	Выполнение нормативов обязательной части ВФСК "ГТО"

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 пособие	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	Шулятьев 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

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
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: учебное пособие	Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018

6.3.1 Перечень программного обеспечения

Windows 7 Professional, Договор № 0356100012012000080 от 24.12.12 с АО «СофтЛайн Трейд»;
 MS Office 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; Adobe reader, В свободном доступе. Бесплатная;
 Браузер Google Chrome, В свободном доступе. Бесплатная;
 МойОфис Стандартный, Договор № Tr000591420 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 East View. - 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.-nebelibrary>

-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	Вид 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 SMART Board 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 Mnb Elt T729 - 12шт. Короткофокусный проектор Epson EB-420 - 1 шт. Акустическая система SMART Board 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, моторизованный экран, акустическая система)- 1 шт. Печатные демонстрационные пособия - 8 шт. Принтер HP Laser Jet Pro400 - 1 шт. Принтер HP Laser Jet 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 ПГППУ 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 ПГППУ по адресу: <http://pspu.ru/sveden/objects/#uslovvia>).

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 (технические 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

ОК-8 – Способность самостоятельно, методически правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

Ответ: 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 _____

Ответ: 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

Ответ: 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»?

Ответ: 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»?

Ответ: 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