

+

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**«Санкт-Петербургский государственный аграрный университет»**  
**(ФГБОУ ВО СПбГАУ)**

---

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета экономики и управления  
в АПК \_\_\_\_\_ Л.Б. Винничек



\_\_\_\_\_ 15 марта 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

*«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»*  
основной профессиональной образовательной программы

Направление подготовки бакалавра  
**38.03.01 Экономика, ФГОС ВО № 954 от 12 августа 2020 г.**

Направленность (профиль) образовательной программы  
**Аграрная экономика**

Формы обучения  
Очная, очно-заочная

Санкт-Петербург  
2022

---

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета экономики и управления  
в АПК \_\_\_\_\_ Л.Б. Винничек



\_\_\_\_\_ 15 марта 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

*«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»*  
основной профессиональной образовательной программы

Направление подготовки бакалавра  
**38.03.01 Экономика, ФГОС ВО № 954 от 12 августа 2020 г.**

Направленность (профиль) образовательной программы  
**Аграрная экономика**

Формы обучения  
Очная, очно-заочная

Санкт-Петербург  
2022

Автор

ст. преподаватель  
(должность)

  
(подпись)

Даромонкова А.В.  
(Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» рассмотрена и одобрена на заседании кафедры от 22.03. 2022 г., протокол № 7.

Заведующий кафедрой

  
(подпись)

Анисимов М.П.  
(Фамилия И.О.)

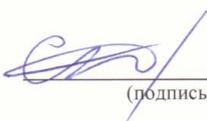
СОГЛАСОВАНО

Зав. библиотекой

  
(подпись)

Борош Н.А.

Начальник отдела  
информационных технологий

  
(подпись)

Чижиков А.С.

## *Содержание*

1 Цель и задачи освоения дисциплины.....	5
2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования .....	5
3 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования.....	6
4 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 .....	7
5 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием этапов формирования компетенций .....	8
6 Учебно-методическое обеспечение дисциплины .....	10
7 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (в т.ч. самостоятельной работы) .....	10
8 Оценочные средства для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	13
9 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.....	13
10 Материально-техническое обеспечение, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....	14
11 Особенности реализации дисциплины в отношении лиц из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья .....	14

## ***1 Цель и задачи освоения дисциплины***

Целью учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины «Физическая культура и спорт»:

1. сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
2. понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
3. знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
4. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
5. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
6. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
7. приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
8. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

## ***2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования***

Дисциплина «Физическая культура и спорт» участвует в формировании следующей компетенции:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора	Результаты освоения компетенции
<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>ИД-7.1 УК-7</b> Поддерживать достаточный уровень физической подготовленности для полноценной, социальной и профессиональной деятельности, соблюдения норм здорового образа жизни. <b>ИД-7.2 УК-7</b> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и	<b>Знать:</b> Виды физических упражнений. Знать: роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. -Научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. <b>Уметь:</b> Применять на практике разнообразные

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора	Результаты освоения компетенции
	умственной нагрузки и обеспечения работоспособности <b>ИД-7.3 УК-7</b> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. - Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. <b>Владеть:</b> Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП ВО**

Номер семестра (этап формирования компетенции соответствует номеру семестра)	Сформированность компетенции(й) по дисциплинам, практикам и ГИА в процессе освоения ОПОП ВО
	<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
1,2,3,4	Элективные курсы по физической культуре
8	Преддипломная практика
3,4	Сервисная практика
8	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

**3 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является дисциплиной обязательной части ОПОП ВО подготовки обучающихся по направлению подготовки бакалавра 43.03.01 Сервис, направленность (профиль) образовательной программы Управление гостиничной и ресторанной деятельностью.

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часа.

Виды учебной деятельности <sup>1</sup>	Всего, часов		
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения	Очно-заочная форма обучения
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>328</b>		<b>328</b>
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем, в т.ч.</b>			
<i>Лекции</i>			
<i>Практические занятия</i>	<b>328</b>		
<i>Лабораторные занятия</i>			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			<b>328</b>
<b>Форма промежуточной аттестации<sup>2</sup> (зачет, зачет с оценкой, экзамен, защита курсовой работы (проекта))</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>

<sup>1</sup> таблица заполняется в часах

<sup>2</sup> Указываются все формы промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом

**5 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием этапов формирования компетенций**

№ п/п	Название темы (раздела)	Код формируемой компетенции	Этапность формирования компетенций (семестр)	Вид учебной работы, час.			
				лекции	практические занятия	лабораторные занятия	самостоятельная работа
<b>Очная форма обучения</b>							
1	<b>Тема 1.</b> Современные двигательные и оздоровительные системы в физической подготовке студентов.	УК-7	1,2,3,4 семестры		50		
2	<b>Тема 2.</b> Силовые виды двигательной активности в физической подготовке студентов.	УК-7	1,2,3,4 семестры		64		
3	<b>Тема 3.</b> Виды упражнений, входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания студентов.	УК-7	1,2,3,4 семестры		64		
4	<b>Тема 4.</b> Освоение двигательных умений и навыков в спортивных играх. Повышение уровня физической подготовленности средствами спортивных игр.	УК-7	1,2,3,4 семестры		80		
5	<b>Тема 5.</b> Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Повышение уровня физической подготовленности средствами легкой атлетики.	УК-7	1,2,3,4 семестры		70		
<b>Заочная форма обучения</b>							
1	<b>Тема 1.</b> Современные двигательные и оздоровительные системы в физической подготовке студентов.						

№ п/п	Название темы (раздела)	Код формируемой компетенции	Этапность формирования компетенций (семестр)	Вид учебной работы, час.			
				лекции	практические занятия	лабораторные занятия	самостоятельная работа
2	<b>Тема 2.</b> Виды упражнений, входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания студентов.						
3	<b>Тема 3.</b> Силовые виды двигательной активности в физической подготовке студентов.						
4	<b>Тема 4.</b> Освоение двигательных умений и навыков в спортивных играх. Повышение уровня физической подготовленности средствами спортивных игр.						
<b>Очно-заочная форма обучения</b>							
1	<b>Тема 1.</b> Силовые виды двигательной активности в физической подготовке студентов.		1 семестр				<b>164</b>
	<b>Тема 2.</b> Освоение двигательных умений и навыков в спортивных играх. Повышение уровня физической подготовленности средствами спортивных игр.		2 семестр				<b>164</b>

## **6 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **6.1 Основная литература:**

1) Ципин, Л. Л. Физическая культура с основами здорового образа жизни : учеб.пособие для вузов / Л. Л. Ципин ; С.-Петербург.гос.акад.физ.культуры им.П.С.Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2002. - 163с. - 50-00. Кол-во экземпляров: всего - 23

2) Возникновение и история развития физической культуры : учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата / М-во сел. хоз-ва РФ, С.-Петерб. гос. аграр. ун-т, Каф. физического воспитания; авт.: В. Б. Трясов, А. С. Мартынов, М. П. Анисимов. - Санкт-Петербург : СПбГАУ, 2016. - 84 с. - 0-00. Кол-во экземпляров: всего – 35

### **6.2 Дополнительная литература:**

1) Олимпийское образование: история и развитие Международного олимпийского движения : учебное пособие / Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «СевероКавказский федеральный университет» ; авт.-сост. О.В. Горбатовых. - 2-е изд., доп. - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 124 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457483>.

2) Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>.

## **7 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (в т.ч. самостоятельной работы)**

Для самостоятельных занятий студентов рекомендуются следующие формы:

- утренняя гигиеническая гимнастика («зарядка»);
- упражнения в течение учебного дня («производственная, учебная гимнастика»);
- самостоятельные занятия.

Их рекомендуется выполнять каждому студенту, так как они помогают восполнить дефицит двигательной активности и являются прекрасным средством профилактики умственного утомления, укрепления здоровья, активного отдыха, воспитания волевых качеств, формирования здорового образа жизни.

**Утренняя гигиеническая гимнастика.** Ее цель – «разбудить» организм и подготовить его к предстоящей учебно–трудовой деятельности. Она особенно необходима тем, кто начинает свою учебную деятельность в утренние часы. Выполнение утренней гимнастики – первая ступенька в формировании здорового образа и стиля жизни. Систематическое выполнение утренней гимнастики укрепляет сердечно–сосудистую, дыхательную, нервную и пищеварительную системы, оказывает существенное влияние на опорнодвигательный аппарат: разрабатывает суставы, укрепляет связки и мышцы, что в определенной мере решает проблему гипокинезии. Утренняя гимнастика, дополненная водными процедурами, – идеальное средство воспитания волевых качеств человека и

закаливания организма. Регулярные занятия утренней гимнастикой способствуют развитию физических качеств (особенно силы, гибкости, ловкости), в значительной мере способствуют формированию правильной осанки. **Методические рекомендации.** Комплекс утренней гигиенической гимнастики состоит из 8–10 общеразвивающих несложных (для облегченного запоминания и выполнения в автоматическом режиме) упражнений, в комплекс входят упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость, дыхательные и (обязательно) упражнения на осанку (потягивание, равновесия и др.). Последовательность выполнения упражнений – сверху – вниз; сначала мелкие группы мышц, затем – крупные. Для гармонического развития мышечных групп необходимо строго следить за равнозначностью выполнения упражнений (количество выполненных упражнений одной стороной тела, рукой, ногой должно строго соответствовать выполнению другой). С целью эффективного контроля за качеством желательно выполнять упражнения перед зеркалом. Не рекомендуется включать в комплексы утренней гигиенической гимнастики упражнения длительного статического характера, с задержкой дыхания, на выносливость (например, длительный бег, что может вызвать утомление). Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы ускорить и активизировать деятельность органов и систем, играющих ведущую роль учебной деятельности студента. Дозировка каждого упражнения должна базироваться на состоянии суставов и связок, и индивидуального ощущения нагрузки (тепла). Можно выделить три состояния сустава: первое, когда он в порядке и нужна чистая профилактика, второе – появляется периодическая боль и третье – когда сустав болит часто. С целью профилактики заболеваний рекомендуется дозировка упражнения на каждый сустав не менее 20 раз. Темп выполнения – средний и выше среднего (медленное выполнение упражнений не дает должной нагрузки на сердечно–сосудистую систему).

**Упражнения в течение учебного дня.** Эти формы самостоятельных занятий выполняются в перерывах между учебными занятиями и в течение дня.

Цель – срочный активный отдых, профилактика утомления, повышение умственной и физической работоспособности. Использование физических упражнений как средство для активного отдыха впервые обосновал И. М. Сеченов. Он доказал, что деятельность одних мышечных групп (например, работа правой рукой) способствует снижению утомления в других мышечных группах (в мышцах левой руки). Это явление «активного отдыха» легло в основу научной организации труда и отдыха, особенно работников умственной деятельности.

Содержание и методика выполнения этих упражнений сходны с упражнениями утренней гимнастики. Физкультурная пауза – комплекс физических упражнений, который проводится с целью срочного активного отдыха, профилактики утомления и снижения трудоспособности. Состоит из 7–8 общеразвивающих упражнений, выполняемых в течение 5–10 мин. Содержание комплекса, дозировка каждого упражнения определяются физиологической потребностью, с учетом особенностей рабочей позы. Для активизации учебной деятельности и повышения умственной производительности студентов рекомендуется выполнение комплексов с повышенной нагрузкой. Обязательными являются упражнения на осанку (потягивания, прогибания назад), укрепление мышц спины (наклоны, повороты, круговые вращения), движения ногами (приседания, подскоки, прыжки, махи).

**Физкультурная минутка** – комплекс упражнений, выполняемых в течение учебного дня от двух до пяти раз независимо от других видов физкультурной деятельности. Комплекс состоит из 3–4 упражнений с дозировкой каждого не менее 6–8 раз, общая продолжительность до трех мин.

Цель – ликвидация локального утомления отдельных мышечных групп. Содержание: обязательное выполнение упражнений в потягивании – прогибании назад, на расслабление или напряжение в зависимости от характера утомления мышечной группы, упражнения для глаз, мелкой мускулатуры рук и нормализации периферического

кровообращения (например, прыжки, подскоки, топанье ногами и т. п.).

**Самостоятельные занятия** предполагают:

- занятия в секциях по видам спорта (волейбол, баскетбол, атлетическая гимнастика, плавание, лыжи и др.).
- самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; выполнение комплексов в домашних условиях.
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом.
- участие в спортивных соревнованиях и праздниках («Спартакиады», «Дни здоровья» и др.).
- участие в районных, областных и т. д. соревнованиях по различным видам спорта.
- подготовка к практическим зачетам по дисциплине.

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем. Это важно, так как для внеаудиторной самостоятельной работы предлагаются упражнения и нагрузки, рассчитанные на обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

Правила выполнения самостоятельных занятий – не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.

- физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.
- составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.
- помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например, вовремя подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.
- для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих друзей, членов семьи.
- очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.
- старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода. Во время выполнения упражнений не стремитесь выполнить сразу максимальную нагрузку.
- выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).
- если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом.
- помните, что эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

## ***8 Оценочные средства для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации, обучающихся по дисциплине***

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре» представлен в приложении к рабочей программе по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре».

## ***9 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства***

### **9.1 Лицензионное программное обеспечение:**

- 1) Лицензионное программное обеспечение «Антиплагиат.ВУЗ»;
- 2) Лицензионное программное обеспечение «Система КонсультантПлюс»;
- 3) Лицензионное программное обеспечение Microsoft (Windows XP, Windows Server 2003, Windows XP Professional x64 Edition, Windows Vista, Windows Server 2008, Windows 7, Windows Server 2012, Windows 8, Windows 8.1, Windows 10, Microsoft Office 2010, Microsoft Office 2013, Microsoft Office 365).

### **9.2 Свободно распространяемое программное обеспечение:<sup>3</sup>**

- 1) Программное обеспечение Adobe Acrobat Reader DC
- 2) Программное обеспечение Adobe Foxit Reader
- 3) Программное обеспечение WinRAR
- 4) Программное обеспечение 7Zip
- 5) Программное обеспечение GIMP

### **9.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

- 1) База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ - <https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/>
- 2) Специализированная отраслевая информационно-поисковая система – Спортивная Россия – официальные представительства спортивных организаций. Новости федераций и союзов - <http://www.infosport.ru>

### **9.4 Ресурсы сети «Интернет»:**

- 1) Официальный сайт студенческого спортивного союза России - <http://www.studsport.ru/>
- 2) Официальный сайт FISU - International University Sports Federation - <http://www.fisu.net/>

---

<sup>3</sup> Бесплатное программное обеспечение распространяемое в сети «Интернет»

## ***10 Материально-техническое обеспечение, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине***

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещений для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого наглядного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательных программ в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3
1	<p>Спортивный зал: - стойки волейбольные;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сетка волейбольная;</li> <li>- щиты и кольца баскетбольные;</li> <li>- маты гимнастические;</li> <li>- скамейки гимнастические;</li> <li>- мячи набивные, волейбольные, баскетбольные;</li> <li>- скакалки;</li> <li>- столы для настольного тенниса;</li> <li>- барьеры легкоатлетические;</li> <li>- стол для армспорта;</li> </ul>	<p>СПб, г. Пушкин Петербургское ш. д. 2 (учебный корпус №1)</p>
2	<p>Спортивный Манеж: - ворота мини футбольные;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ворота для флор бола;</li> <li>- мостик гимнастический;</li> <li>- тумба для прыжков;</li> <li>- сектор для приземления;</li> <li>- стойки для прыжков в высоту;</li> <li>- маты для борьбы;</li> <li>- покрытие для борцовских матов;</li> <li>- стенки гимнастические;</li> <li>- перекладины;</li> <li>- помосты для гиревого спорта;</li> <li>- скамья для жима лежа;</li> <li>- стойка для штанги,</li> </ul>	<p>СПб, г. Пушкин ул. Конюшенная д. 2/16</p>

## ***11 Особенности реализации дисциплины в отношении лиц из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья***

Для инвалидов и лиц с ОВЗ может изменяться объём дисциплины в часах, выделенных на контактную работу обучающегося с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающегося (при этом не увеличивается количество зачётных единиц, выделенных на освоение дисциплины).

### **Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины Студенты с нарушениями зрения**

– предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить плоскочечатную информацию в аудиальную или тактильную

форму;

- возможность использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом индивидуальных особенностей, и состояния здоровья студента;
- предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
- использование чёткого и увеличенного по размеру шрифта, и графических объектов в мультимедийных презентациях;
- использование инструментов «лупа», «проектор» при работе с интерактивной доской;
- озвучивание визуальной информации, представленной обучающимся в ходе занятий;
- обеспечение раздаточным материалом, дублирующим информацию, выводимую на экран;
- наличие подписей и описания у всех используемых в процессе обучения рисунков и иных графических объектов, что даёт возможность перевести письменный текст в аудиальный;
- обеспечение особого речевого режима преподавания: лекции читаются громко, разборчиво, отчётливо, с паузами между смысловыми блоками информации, обеспечиваются интонирование, повторение, акцентирование, профилактика рассеивания внимания;
- минимизация внешнего шума и обеспечение спокойной аудиальной обстановки;
- возможность вести запись учебной информации студентами в удобной для них форме (аудиально, аудиовизуально, на ноутбуке, в виде пометок в заранее подготовленном тексте);
- увеличение доли методов социальной стимуляции (обращение внимания, апелляция к ограничениям по времени, контактные виды работ, групповые задания и др.) на практических и лабораторных занятиях;
- минимизирование заданий, требующих активного использования зрительной памяти и зрительного внимания;
- применение поэтапной системы контроля, более частый контроль выполнения заданий для самостоятельной работы.

**Студенты с нарушениями опорно-двигательного аппарата** (маломобильные студенты, студенты, имеющие трудности передвижения и патологию верхних конечностей)

- возможность использовать специальное программное обеспечение и специальное оборудование и позволяющее компенсировать двигательное нарушение (коляски, ходунки, трости и др.);
- предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
- применение дополнительных средств активизации процессов запоминания и повторения;
- опора на определенные и точные понятия;
- использование для иллюстрации конкретных примеров;
- применение вопросов для мониторинга понимания;
- разделение изучаемого материала на небольшие логические блоки;
- увеличение доли конкретного материала и соблюдение принципа от простого к сложному при объяснении материала;
- наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и

проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;

- увеличение доли методов социальной стимуляции (обращение внимания, апелляция к ограничениям по времени, контактные виды работ, групповые задания др.);
- обеспечение беспрепятственного доступа в помещения, а также пребывания в них;
- наличие возможности использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие обеспечить реализацию эргономических принципов и комфортное пребывание на месте в течение всего периода учёбы (подставки, специальные подушки и др.).

#### **Студенты с нарушениями слуха (глухие, слабослышащие, позднооглохшие)**

- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить аудиальную форму лекции в плоскочечатную информацию;
- наличие возможности использовать индивидуальные звукоусиливающие устройства и сурдотехнические средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации;
- осуществлять взаимобратный перевод текстовых и аудиофайлов (блокнот для речевого ввода), а также запись и воспроизведение зрительной информации;
- наличие системы заданий, обеспечивающих систематизацию вербального материала, его схематизацию, перевод в таблицы, схемы, опорные тексты, глоссарий;
- наличие наглядного сопровождения изучаемого материала (структурно-логические схемы, таблицы, графики, концентрирующие и обобщающие информацию, опорные конспекты, раздаточный материал);
- наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
- обеспечение практики опережающего чтения, когда студенты заранее знакомятся с материалом и выделяют незнакомые и непонятные слова и фрагменты;
- особый речевой режим работы (отказ от длинных фраз и сложных предложений, хорошая артикуляция; четкость изложения, отсутствие лишних слов; повторение фраз без изменения слов и порядка их следования);
- обеспечение зрительного контакта во время говорения и чуть более медленного темпа речи, использование естественных жестов и мимики);
- чёткое соблюдение алгоритма занятия и заданий для самостоятельной работы (называние темы, постановка цели, сообщение и запись плана, выделение основных понятий и методов их изучения, указание видов деятельности студентов и способов проверки усвоения материала, словарная работа);
- соблюдение требований к предъявляемым учебным текстам (разбивка текста на части; выделение опорных смысловых пунктов; использование наглядных средств);
- минимизация внешних шумов;
- предоставление возможности соотносить вербальный и графический материал; комплексное использование письменных и устных средств коммуникации при работе в группе;
- сочетание на занятиях всех видов речевой деятельности (говорения, слушания, чтения, письма, зрительного восприятия с лица говорящего).

#### **Студенты с прочими видами нарушений (ДЦП с нарушениями речи, заболевания эндокринной, центральной нервной и сердечно-сосудистой систем, онкологические заболевания)**

- наличие возможности использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации;
- наличие системы заданий, обеспечивающих систематизацию вербального

материала, его схематизацию, перевод в таблицы, схемы, опорные тексты, глоссарий;

- наличие наглядного сопровождения изучаемого материала;
  - наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
  - обеспечение практики опережающего чтения, когда студенты заранее ознакомятся с материалом и выделяют незнакомые и непонятные слова и фрагменты;
  - предоставление возможности соотносить вербальный и графический материал;
- комплексное использование письменных и устных средств коммуникации при работе в группе;
- сочетание на занятиях всех видов речевой деятельности (говорения, слушания, чтения, письма, зрительного восприятия с лица говорящего);
  - предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате;
  - предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
  - возможность вести запись учебной информации студентами в удобной для них форме (аудиально, аудиовизуально, в виде пометок в заранее подготовленном тексте);
  - применение поэтапной системы контроля, более частый контроль выполнения заданий для самостоятельной работы,
  - стимулирование выработки у студентов навыков самоорганизации и самоконтроля;
  - наличие пауз для отдыха и смены видов деятельности по ходу занятия.