

ФГБОУ ВО
«АГУ»

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Адыгейский государственный университет»

Рабочая программа дисциплины (модуля)

СМК. ОП-2/РК-7.3.3

«УТВЕРЖДАЮ»

Декан экономического факультета

/Тамов А.А.

«28» августа 2018 г.



Рабочая программа дисциплины

Б1.В.ДВ.08 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

направление подготовки 38.03.02 Менеджмент

направленность (профиль) «Государственное управление и муниципальный менеджмент»

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Майкоп, 2018

ФГБОУ ВО
«АГУ»

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Адыгейский государственный университет»

Рабочая программа дисциплины (модуля)

СМК. ОП-2/РК-7.3.3

Факультет экономический


Кафедра экономики и управления

Составитель (разработчик) программы к.п.н., доцент Тхакумачева Ю.Б. 

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания
от «07» август 20 18 г., протокол № 1

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент Заболотный А.Г. 

Согласовано:

Председатель УМК экономического факультета: доцент кафедры экономики и управления, кандидат экон. наук, доцент С.А. Хатукай 

| | |
|-------------------|---|
| ФГБОУ ВО «АГУ» | Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет» |
| | Рабочая программа дисциплины (модуля) |
| | СМК. ОП-2/РК-7.3.3 |

Содержание

| | | |
|----|--|----|
| | Пояснительная записка | 4 |
| 1. | Цели и задачи дисциплины | 4 |
| 2. | Объём дисциплины по видам учебной работы | 5 |
| 3. | Содержание дисциплины | 6 |
| 4. | Самостоятельная работа обучающихся | 7 |
| 5. | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | 9 |
| 6. | Методические рекомендации по дисциплине (модулю) | 11 |
| 7. | Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов | 20 |
| 8. | Материально-техническое обеспечение дисциплины | 22 |
| 9. | Лист регистрации изменений | 23 |

| | |
|-------------------|--|
| ФГБОУ ВО «АГУ» | Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет» |
| | Рабочая программа дисциплины (модуля) |
| | СМК. ОП-2/РК-7.3.3 |

Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент.

РП переставляет собой совокупность дидактических материалов, направленных на реализацию содержательных, методических и организационных условий подготовки по направлению подготовки: 38.03.02 Менеджмент.

Дисциплина относится к вариативной части Блока 1 образовательной программа.

Трудоемкость дисциплины: 328 академических часа

Контактная работа: 328 часов.

Ключевые слова: физическая культура, спорт.

Составитель: Тхакумачева Ю.Б. к.п.н., доцент кафедры физического воспитания.

1. Цели и задачи дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих **компетенций**:

Общекультурные компетенции (ОК):

способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7).

Показателями компетенций являются:

- **знания** научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- **умения** - использование средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- **навыки** самоорганизации организации здорового образа жизни в условиях будущей профессиональной деятельности.

Программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, является ВФСК «ГТО», который устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

Целью внедрения Комплекса является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс направлен на обеспечение преемственности осуществлении физического воспитания населения.

Задачи Комплекса:

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- 3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

| | | | | | | | | |
|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| ФГБОУ ВО «АГУ» | Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет» | | | | | | | |
| | Рабочая программа дисциплины (модуля) | | | | | | | |
| | СМК. ОП-2/РК-7.3.3 | | | | | | | |

5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

2. Объем дисциплины по видам учебной работы

Таблица 1. Объем дисциплины

| Физическая культура и спорт (Элективный курс) | Семестры | | | | | | | |
|---|------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | Очное отделение | | | | | | | |
| | Семестры | | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Итого | Примечание |
| Занятия ОФП и ППФП | 54 | 54 | 54 | 54 | 72 | 40 | 328 | - |
| Занятия физической культурой на основе избранного вида спорта | 108 | 108 | 108 | 108 | 108 | 108 | 648 | - |
| Занятия лечебной физической культурой | 54 | 54 | 54 | 54 | 72 | 40 | 328 | - |
| Отчетность по элективному блоку | - | - | - | - | зачет | зачет | | - |

Заочное отделение

| Физическая культура и спорт (Элективный курс) | Заочное отделение | | | | | | | |
|---|--------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------------------|
| | Семестры | | | | | | | Примечание |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Итого | |
| Занятия ОФП и ППФП | 54 | 54 | 54 | 54 | 72 | 40 | 328 | Самостоятельная работа |
| Занятия физической культурой на основе избранного вида спорта | 108 | 108 | 108 | 108 | 108 | 108 | 648 | Самостоятельная работа |
| Занятия лечебной физической культурой | 54 | 54 | 54 | 54 | 72 | 40 | 328 | Самостоятельная работа |
| Отчетность по элективной части | --- | --- | --- | --- | зачет | зачет | | - |

| | |
|-------------------|---|
| ФГБОУ ВО «АГУ» | Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет» |
| | Рабочая программа дисциплины (модуля) |
| | СМК. ОП-2/РК-7.3.3 |

3.Содержание дисциплины (модуля).

Таблица 3. Распределение часов по видам учебной работы для обучающихся выбравших занятия общей физической подготовкой и профессионально-прикладной физической подготовкой.

| № | Виды учебно-тренировочных занятий | Семестры (ПЗ) | | | | | | Итого |
|--------------|-----------------------------------|---------------|----|----|----|----|----|------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| 1. | Легкая атлетика (часов) | 24 | 20 | 24 | 20 | 28 | 18 | 134 |
| 2. | Спортивные игры | 22 | 20 | 22 | 20 | 36 | 16 | 136 |
| 4. | Гимнастика | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 4 | 44 |
| 5. | Туризм | | 6 | | 6 | | 2 | 14 |
| Итого | | | | | | | | 328 |

Таблица 4. Содержание и объем занятий для занимающихся физической культурой на основе избранного вида спорта (баскетбол, волейбол, настольный теннис, дзюдо, легкая атлетика, туризм, аэробика, пауэрлифтинг)

| Виды учебно-тренировочной работы | Семестры | | | | | | Всего |
|-----------------------------------|----------|----|----|----|----|----|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| Общая физическая подготовка | 36 | 34 | 24 | 22 | 10 | 10 | 136 |
| Специальная физическая подготовка | 10 | 10 | 20 | 20 | 22 | 22 | 104 |
| Техническая подготовка | 60 | 56 | 50 | 52 | 56 | 56 | 330 |
| Тактическая подготовка | | 4 | 10 | 10 | 16 | 16 | 56 |
| Судейство | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 22 |
| | | | | | | | 648 |

Таблица 5. Содержание и объем занятий для занимающихся ЛФК (лечебной физической культурой)

| | Комплексы физических упражнений, используемые в целях оздоровительного лечения. | Семестры | | | | | | |
|----|---|----------|---|---|---|---|---|-----------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | сумма |
| 1. | Комплекс специальных развивающих упражнений. Упражнения с предметами, без предметов, в парах. | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 4 | 36 |
| 2. | Комплекс специальных корригирующих упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 | 38 |

| ФГБОУ ВО «АГУ» | | Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет» | | | | | | |
|-------------------|---|--|----|----|----|----|----|-----|
| | | Рабочая программа дисциплины (модуля) | | | | | | |
| | | СМК. ОП-2/РК-7.3.3 | | | | | | |
| 3. | Комплекс специальных упражнений для формирования и укрепления навыков правильной осанки | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 34 |
| 4. | Комплекс специальных упражнений для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 | 32 |
| 5. | Дыхательные упражнения: 1)обучение правильному дыханию 2)упражнения для укрепления мышц диафрагмы 3)упражнения для восстановления дыхания при физических нагрузках | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 2 | 34 |
| 6. | Развитие координации движений 1)упражнения с предметами и без них 2)ритмическая гимнастика | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 32 |
| 7. | Комплекс специальных упражнений при заболеваниях органа зрения | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 24 |
| 8. | Комплекс специальных упражнений при сердечно - сосудистых заболеваниях | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 22 |
| 9. | Игры: 1)подвижные игры целенаправленного характера; 2)подвижные игры тренирующего характера; 3) Подвижные игры с элементами упражнений на координации. | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 | 38 |
| 10. | Профилактика плоскостопия. Элементы самомассажа | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 12 |
| 11. | Комплексы силовых упражнений, направленных на развитие различных групп мышц | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 14 |
| 12. | Проведение контрольных мероприятий: 1)тесты 2)медицинский контроль 3)педагогический контроль | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 12 |
| | Итого часов: | 56 | 56 | 56 | 56 | 64 | 40 | 328 |

4. Самостоятельная работа обучающихся.

Таблица 6. Виды самостоятельной работы обучающихся

| № | Вид самостоятельной работы | Разделы или темы рабочей программы | Форма отчетности |
|----|---|---|----------------------|
| 1. | Ведение дневника самоконтроля | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | Дневник самоконтроля |
| 2. | Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики. | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | План конспект |

| | | | |
|-------------------|--|--|--|
| ФГБОУ ВО «АГУ» | Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет» | | |
| | Рабочая программа дисциплины (модуля) | | |
| | СМК. ОП-2/РК-7.3.3 | | |

| | | | | |
|----|--|---|---------------|--|
| | стики | | | |
| 3. | Составление комплексов физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | План конспект | |
| 4. | Работа со специальной литературой для подготовки сообщений и докладов. | Все темы | Реферат | |

4.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:

1. Лечебная физическая культура: учеб.: доп. Мин. обр. РФ / ред. С. Н. Попов. - М.: Академия, 2005. - 416 с.
2. Хозяинов Г.И. Акмеология физической культуры и спорта: учеб. пособие: рек. УМО / Г.И. Хозяинов, Н.В. Кузьмина, Л.Е. Варфоломеева. - М.: Академия, 2005. - 205 с.
3. Кожин А.А. Здоровый человек и его окружение: учеб.: рек. Мин. обр. РФ (А.А. Кожин, В.Р. Кучма, О.В.Сивочалова. - М.: Академия, 2006. - 399 с.
4. Физическая реабилитация: учеб.: рек. УМО / под ред. С. Н. Попова. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 604 с.
5. Сизоненко К.Н. Утренняя гигиеническая гимнастика для студента: Учеб.- метод. пособие / К. Н. Сизоненко. - Благовещенск: Изд-во Амур. гос. ун-та, 2006. - 56 с.
6. Лейфа, А.В. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста по социальной работе: учеб. пособие / А. В. Лейфа. - Благовещенск: Изд-во Амур. гос. ун-та, 2006. - 67 с.
7. Кашуба, С.А. Физкультура и спорт в Благовещенске: Конец XIX - начало XX вв. / С. А. Кашуба. - Благовещенск: Зея, 2006. - 143 с.
8. Алексеев С.В. Спортивное право России: правовые основы физической культуры и спорта: учеб.: рек. УМО / С. В. Алексеев ; под ред. П. В. Крашенинникова. - М. : ЮНИТИ-ДАНА : Закон и право, 2005. - 670 с.
9. Пичуева Е.Л. Легкая атлетика в системе физического воспитания вузов [Текст]: Учеб. пособие / Е.Л. Пичуева. - Изд-во Амур. гос. ун-та, 2008. - 84 с.
10. Сафронова В.А. Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре в вузе [Текст]: Учеб. пособие / В.А. Сафронова, Е.В. Токарь, В.В. Коробков. - Изд-во Амур. гос. ун-та, 2008. - 96 с.

Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" - <http://window.edu.ru/>
- Справочная правовая система «Консультант плюс» www.consultant.ru
- Справочная правовая система «Гарант» www.garant.ru

| | | |
|---|--|--|
| ФГБОУ ВО «АГУ» | Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет» | |
| | Рабочая программа дисциплины (модуля) | |
| | СМК. ОП-2/РК-7.3.3 | |
| 5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля). Таблица 7. Основная литература | | |
| № п/п | Наименование, библиографическое описание | |
| 1. | Чеснова Е.Л. Физическая культура. Учебное пособие для вузов. – М.: Директ-Медиа, 2013. 160 с. ЭБС | |
| 2. | Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением: учебное пособие. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением: учебное пособие [Электронный ресурс] / Москва: Советский спорт, 2013. - 464с. - 978-5-9718-0628-8 | |
| 3. | Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Электронный ресурс] / Москва: Советский спорт, 2013. - 214с. - 978-5-9718-0609-7 | |
| 4. | Марков К.К. Техника современного волейбола: монография [Электронный ресурс] / Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2013. -220с. - 978-5-7638-2841-2 | |
| 5. | Макаров Ю.М. Концептуальные особенности совершенствования системы спортивной подготовки в игровых видах: монография [Электронный ресурс] / Москва/Берлин: Директ-Медиа, 2015. -150с. - 978-5-4475-3923-8 | |
| 6. | Марков К.К., Николаева О.О. Тренер – педагог и психолог: монография [Электронный ресурс] / Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2013. -249с. - 978-5-7638-2842-9 | |
| 7. | Соболев С.В., Соболева Н.В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции – пешеходные»: монография [Электронный ресурс] / Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. -134с. - 978-5-7638-3112-2 | |
| 8. | Беставишвили Т. Разумный фитнес: Книга клиента [Электронный ресурс] / Прага: AnimediaCompany, 2013. -274с. - 978-80-87762-78-3 | |
| 9. | Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие [Электронный ресурс] / Москва/Берлин: Директ-Медиа, 2015. -144с. - 978-5-4475-5264-0 | |
| 10. | Манжелей И.В. Педагогические модели физического воспитания: учебное пособие [Электронный ресурс] / Москва/Берлин: Директ-Медиа, 2015. -199с. - 978-5-4475-5265-7 | |
| 11. | Мельничук А.А., Пономарев В.В. Физкультурно-спортивная деятельность студентов в вузе: теоретические и практические основы [Электронный ресурс] / Красноярск: Сиб-ГТУ, 2013. -173с. | |
| 12. | Еремушкин М.А. Двигательная активность и здоровье: от лечебной гимнастики до паркура [Электронный ресурс] / Москва: Спорт, 2016. -184с. - 978-5-9907239-7-9 | |
| 13. | Иорданская Ф.А. Функциональная подготовленность волейболистов: диагностика, механизмы адаптации, коррекция симптомов дизадаптации [Электронный ресурс] / Москва: Спорт, 2016. -172с. - 978-5-906839-69-5 | |
| 14. | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : путь к здоровью и физическому совершенству [Электронный ресурс] / Москва: Спорт, 2016. - 234с. - 978-5-906839-79-4 | |
| 15. | Занковец В.Э. Энциклопедия тестирований: монография [Электронный ресурс] / Москва: Спорт, 2016. -456с. - 978-5-906839-49-7 | |
| 16. | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] / Москва: Спорт, 2016. - 209с. - 978-5-9907239-9-3 | |

| | |
|-------------------|--|
| ФГБОУ ВО «АГУ» | Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет» |
| | Рабочая программа дисциплины (модуля) |
| | СМК. ОП-2/РК-7.3.3 |

Таблица 8. Дополнительная литература

| № п/п | Наименование, библиографическое описание |
|----------|--|
| 1. | Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки/ Под общ. ред. Г.А. Халемского. – 2 е изд.; испр. и доп. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. – 80 с. |
| 2. | Норрис К.М. Бодибилдинг, Упражнения для брюшного пресса.-М.: ООО «Издательство Астерель»: ООО «Издательство АСТ», 2004.- 152 с. |
| 3. | Семенова Н.А. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой в Школе здоровья Н.Семеновой «Надежда».- СПб.: «Изд-во «ДИЛЯ», 2003. – 128 с. |
| 4. | Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. – М.: Федерация аэробики России, 2002. 216с. |
| 5. | Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. Для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк. – М.: издательский центр «Академия», 2002. |
| 6. | Селуянов В. Технология оздоровительной физической культуры. М.: СпортАкадемПресс, 2001. 248с. |
| 7. | Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / Учебник. М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. 520с. |
| 8. | СтефениКерони, Энтони Рэнкен. Формирование тела со свободными отягощениями. М.: Терра Спорт, 2001 86 с. |
| 9. | Кеннеди Р., Гринвуд-Робинсон М. Фитнесс тренинг. Медиа спорт 2000, 215с. |
| 10. | Белов В.И., Михайлович Ф.Ф. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие. М.: «Недра Коммюникейшенс Лтд», 1999. 664 с. |
| 11. | Виленский М.Я., Горшков А.Г. Основы здорового образа жизни студента.-в.ж.:Среднее профессиональное образование, 1995 ,Н 4,5,6; 1996, N1,2,3 |
| 12. | Кучкин С.Н. Методы оценки уровня здоровья и физической работоспособности: Учебное пособие. Волгоград, 1994. 104 с. |
| 13. | МэксимТобис, Мэри Стюарт. Растягивайся и расслабляйся. М.: Физкультура и спорт, 1994.159 с. |
| 14. | Основы медицинских знаний учащихся: Проб. учеб. для сред. учеб. заведений / М.И. Гоголев, Б.А. Гайко; Под ред. М.И. Гоголева.-М.: Просвещение, 1991. – 112 с.: ил. |
| 15. | Сила плюс грация: Атлетическая гимнастика для всех / Авт. –сост. М.Б. Акопянц, Б.А. Подливаев. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 160 с. |
| 16. | Волков В.М., Мильнер Е.Г. Человек и бег. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с. |

Таблица 9. Нормативная литература

| № п/п | Наименование, библиографическое описание |
|----------|---|
| 1. | Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.07 N 329-ФЗ; |

| | | |
|-------------------|---|--|
| ФГБОУ ВО «АГУ» | Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет» | |
| | Рабочая программа дисциплины (модуля) | |
| | СМК. ОП-2/РК-7.3.3 | |
| 2. | Приказ Минобрнауки России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования от 02.03.2000 N 686; | |
| 3. | Приказ Минобрнауки России «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ» №2715/227\166\19 от 16.07.2002 г. | |
| 4. | Нормативное правовое и программно-методическое обеспечение сферы физической культуры и спорта: Документы и материалы (1999-2004 годы)/ Авт.-сост. П.А. Рожков. М.: советский спорт. 2004. – 1280 с. | |
| 5. | Нормативно - правовое регулирование в сфере ФК и спорта .- М.: Советский спорт, 2003.- 148 с. | |
| 6. | Техника безопасности на уроках физической культуры/ Составители: Муравьев В.А., Соколова Н.А. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.- 96 с. | |
| 7. | Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации. | |

Таблица 10. Электронные и информационные ресурсы

| № п/п | Название, адрес ресурса |
|----------|---|
| 1. | Электронный учебник по физическому воспитанию – http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm ЭБС |
| 2. | Васильева Е.Э. Как написать курсовую работу.– http://vasilyeva.edu.by/sm.aspx?uid=132109 ЭБС |
| 3. | Примерная программа по физической культуре. - http://dokuments.htm ЭБС |

Таблица 11. Периодические издания

| № п/п | Наименование журнала |
|----------|--|
| 1. | научно-метод. журнал Физическая культура, спорт – наука и практика |
| 2. | научно-теоретич. журнал Теория и практика физической культуры |

6. Методические рекомендации по дисциплине (модулю).

Методические указания обучающимся.

Для допуска к занятиям по физическому воспитанию все студенты обязаны пройти медицинский осмотр, который проводится в вузе ежегодно.

По результатам медицинского осмотра все обучающиеся распределяются по группам. Выделяются основная, подготовительная, и специальная группы.

К основной группе относятся студенты без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответствующую возрасту физическую подготовленность, а также учащиеся с незначительными отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Отнесенным

| | |
|-------------------|---|
| ФГБОУ ВО «АГУ» | Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет» |
| | Рабочая программа дисциплины (модуля) |
| | СМК. ОП-2/РК-7.3.3 |

к этой группе разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности. В зависимости от особенностей телосложения, типа высшей нервной деятельности, функционального резерва и индивидуальных предпочтений им рекомендуются занятия определенным видом спорта в спортивных секциях вуза.

К подготовительной группе относятся практически здоровые обучающиеся, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению патологии или с хроническими заболеваниями. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия по учебной программе физического воспитания при условии индивидуальной дозировки физической нагрузки и исключения противопоказанных двигательных действий.

К специальной группе относятся обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера либо в физическом развитии, не мешающие выполнению обычной учебной или воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия оздоровительной физкультурой под руководством учителя физической культуры или инструктора, окончившего специальные курсы повышения квалификации. По направлению врача данным студентам может быть рекомендованы занятия **лечебной физической культурой** по специально разработанной программе.

Отделение занимающихся физической культурой на основе избранного вида спорта – для студентов основной медицинской группы, имеющих спортивные разряды и желание заниматься тем или иным видом спорта. Зачисление на отделение спортивного совершенствования проводится после сдачи контрольных нормативов и зачетных требований по избранному виду спорта. Количественный состав учебных групп зависит от спортивно-технической подготовленности занимающихся и вида спорта.

6.1. Рекомендации к недельному двигательному режиму

Мужчины и женщины 18 - 24 лет (не менее 11 часов)

| № п/п | Виды двигательной активности | Временной объ- ем в неделю, мин. |
|----------|--|--|
| 1. | Утренняя гимнастика | Не менее 140 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 180 |
| 3. | Виды двигательной активности в процессе учебного (рабочего) дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.) | 100 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях | Не менее 210 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности | Не менее 150 |

В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

| | |
|-------------------|--|
| ФГБОУ ВО «АГУ» | Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет» |
| | Рабочая программа дисциплины (модуля) |
| | СМК. ОП-2/РК-7.3.3 |

**6.2. Общие показания и противопоказания
к занятиям физической культурой студентов специального
медицинского отделения занимающихся лечебной физической культурой.**

| № | Заболевания: | Противопоказаны: | Рекомендуются: |
|---|----------------------------|---|---|
| 1 | Сердечнососудистой системы | <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения с задержкой дыхания и натуживанием ; - Упражнения с резким упражнением темпа, а именно упражнения в упорах, продолжительный бег, длительные упражнения в положении стоя; - Упражнения, связанные с переносом тяжестей, прыжки. | <ul style="list-style-type: none"> - обще-развивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении сидя и лежа, в ходьбе, дозированный бег в медленном темпе; - упражнения на координацию, воспитание правильной осанки; - ходьба ускоренная дозированная, плавание, катание на велосипеде, гребля, турпоходы, экскурсии, ходьба на лыжах, катание на коньках. |
| 2 | Желудочно-кишечного тракта | <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения с натуживанием и резким колебанием внутрибрюшного давления, например быстрый подъем туловища из и.п. лежа в положение сидя и обратно, ограничиваются прыжки, подскоки, количество упражнений для брюшного пресса увеличивается постепенно. | <ul style="list-style-type: none"> - упражнения в расслаблении, упражнения для мышц брюшного пресса без повышения внутрибрюшного давления, статические и динамические дыхательные упражнения; - упражнения для мышц таза, воздействующие на лимфо-кровообращение органов брюшной полости, на тонус гладкой мускулатуры желчного протока и пузыря; - дренажные упражнения на левом боку и четвереньках, |

| | | | |
|-------------------|-----------------------------|--|--|
| ФГБОУ ВО «АГУ» | | Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет» | |
| | | Рабочая программа дисциплины (модуля) | |
| | | СМК. ОП-2/РК-7.3.3 | |
| | | | упражнения для мышц брюшной стенки, дыхательные упражнения с повышением внутрибрюшного давления. |
| 3 | Органов дыхания | Упражнения, вызывающие задержку дыхания, резкий выдох, упражнения с натуживанием, длительный бег. | Обще-развивающие упражнения, способствующие тренировке полного дыхания, особенно углубленного вдоха, упражнения на развитие диафрагмального дыхания. |
| 4 | Мочеполовой системы | Прыжки, переохлаждение тела, пребывание в бассейне ограничивается 15 -20 мин. | Обще-развивающие упражнения, специальные упражнения для мышц брюшного пресса, подвздошно-поясничных мышц, мышц спины, дыхательные упр-я, упр-я на расслабление, включаются подвижные игры и упражнения для воспитания и закрепления правильной осанки. |
| 5 | Опущение внутренних органов | Прыжки в длину, высоту, через спортивные снаряды, упр-я с задержкой дыхания, вызывающие повышение внутрибрюшного давления. | Упражнения из и.п. Лежа на спине с приподнятым тазом, на укрепление передней брюшной стенки, косых мышц живота на стороне О.Р.У. В спокойном темпе, без рывков и резких движений, дыхательные упр-я, плавание, прогулки на лыжах, само-массаж живота. |
| 6 | Нервной системы | - Упр-я, вызывающие перенапряжение нервной | О.Р.У. С соблюдением принципов |

| | | | |
|-------------------|----------------|--|---|
| ФГБОУ ВО «АГУ» | | Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет» | |
| | | Рабочая программа дисциплины (модуля) | |
| | | СМК. ОП-2/РК-7.3.3 | |
| | | <p>системы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - упр-я на равновесие на повышенной опоре, лазание по канату, прыжки через спортивные снаряды, упр-я в наклон, кувыркания; - монотонность занятия, низкая эмоциональная окраска; - злоупотребление строевыми упр-ми. | <p>постепенности увеличения нагрузки, упражнение на все группы мышц в медленном и среднем темпе, в сочетании с дыхательными упражнениями и упр-ми на координацию, плавание, прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, гимнастические упр-я с отягощением и сопротивлением в медленном и среднем темпе,</p> <ul style="list-style-type: none"> - силовые упражнения, статические упр-я. |
| 7 | Органов зрения | <p>Исключаются занятия, при которых возможны удары по голове и отслойка сетчатки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - упр-я, связанные с сотрясением тела (прыжки в длину, в высоту, в воду и др.); - упр-я с натуживанием; - бокс, борьба, тяжелая атлетика; - спортивная гимнастика, акробатика; - футбол, б/б, хоккей, регби. | <ul style="list-style-type: none"> - обще-развивающие, дыхательные, корригирующие упр-я; - упр-я для мышц шеи и плечевого пояса; - спец упражнения для наружных и внутренних мышц глаза; - упр-я на расслабления мышц конечностей; - плавание, катание на коньках, лыжах, велосипеде. |
| 8 | Ожирение | <p>Противопоказание, связанные с сопутствующими заболеваниями.</p> | <p>О.Р.У., упр-я для мышц рук, плечевого пояса, ног, туловища, корригирующие упр-я, упр-я с отягощением (гантели, набивные мячи), все циклические виды спорта (ходьба, медленный бег, коньки, плавание, лыжи, велосипед) не менее 5 раз в неделю.</p> |

| | |
|-------------------|--|
| ФГБОУ ВО «АГУ» | Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет» |
| | Рабочая программа дисциплины (модуля) |
| | СМК. ОП-2/РК-7.3.3 |

| | | | |
|---|-------------------------------|---|--|
| 9 | Опорно-двигательного аппарата | Бег более 100 метров, прыжки, акробатика, упр-я в наклон, перенос тяжестей, прыжки через гимнастические предметы, в длину и высоту. | - Упр-я на воспитание правильной осанки, обучение основам ортопедического режима, упр-я для укрепления «мышечного корсета» (мышц спины, шеи, брюшной пресс, туловище); - Плавание, лыжи, упр-я для укрепления мышц, удерживающих свод стопы, спинальные упражнения для большеберцовых мышц и сгибателей пальцев с постепенным увеличением нагрузки на стопы, использование спец. приспособлений для направления положения пятки, ношение специальных ортопедических стелек и обуви. |
|---|-------------------------------|---|--|

6.3. Методические рекомендации преподавателям по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

Челночный бег 3х10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - "Старт" и "Финиш".

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии "Финиш". Участники стартуют по 2 человека.

Бег на 30, 60, 100 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

| | |
|--|---|
| ФГБОУ ВО «АГУ» | Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет» |
| | Рабочая программа дисциплины (модуля) |
| | СМК. ОП-2/РК-7.3.3 |
| <p>Бег на 1; 1,5; 2; 3 км.</p> <p>Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.</p> <p>Смешанное передвижение.</p> <p>Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу.</p> <p>Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.</p> <p>Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.</p> <p>Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.</p> <p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) заступ за линию отталкивания или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно. <p>Прыжок в длину с разбега.</p> <p>Прыжок в длину с разбега выполняется в секторе для горизонтальных прыжков.</p> <p>Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.</p> <p>Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.</p> <p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.</p> <p>Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.</p> <p>Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.</p> <p>Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.</p> <p>Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.</p> <p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища; 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП; 4) разновременное сгибание рук. <p>Подтягивание из виса на высокой перекладине.</p> <p>Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.</p> | |

| | |
|--|---|
| ФГБОУ ВО «АГУ» | Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет» |
| | Рабочая программа дисциплины (модуля) |
| | СМК. ОП-2/РК-7.3.3 |
| <p>Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.</p> <p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) разновременное сгибание рук. <p>Рывок гири.</p> <p>Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.</p> <p>Соревнования проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.</p> <p>Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.</p> <p>Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, опустив гирю вниз (не ставя на пол) или держа ее в верхнем положении не более 5 сек. Во время выполнения упражнения судья фиксирует каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 сек.</p> <p>Запрещено:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки; 2) использовать канифоль для подготовки ладоней; 3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище. <p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) дожим гири; 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки; 3) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост; 4) выход за пределы помоста. <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.</p> <p>Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.</p> <p>Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.</p> <p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) касание пола коленями, бедрами, тазом; 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги"; 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП; 4) разновременное разгибание рук. <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине.</p> | |

| | |
|--|--|
| ФГБОУ ВО «АГУ» | Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет» |
| | Рабочая программа дисциплины (модуля) |
| | СМК. ОП-2/РК-7.3.3 |
| <p>Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине, руки за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.</p> <p>Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.</p> <p>Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.</p> <p>Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведет счет. Затем участники меняются местами.</p> <p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей); 2) отсутствие касания лопатками мата; 3) пальцы разомкнуты "из замка"; 4) смещение таза. <p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье</p> <p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.</p> <p>При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.</p> <p>При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком —, ниже - знаком +.</p> <p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) сгибание ног в коленях; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек. <p>Метание теннисного мяча в цель</p> <p>Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.</p> <p>Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем (попадание в край обруча засчитывается в пользу участника).</p> <p>Метание спортивного снаряда на дальность</p> <p>Метание спортивного снаряда (весом 150, 500, 700 г) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.</p> <p>Метание выполняется с места или прямого разбега способом "из-за спины через плечо". Другие способы метания запрещены.</p> <p>Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.</p> <p>Спортивные снаряды разработаны специально для применения на спортивных соревнованиях и имеют специфическую форму и оптимальный вес, обеспечивающие наилучшую даль-</p> | |

| | |
|-------------------|---|
| ФГБОУ ВО «АГУ» | Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет» |
| | Рабочая программа дисциплины (модуля) |
| | СМК. ОП-2/РК-7.3.3 |

ность полета. Участники II - IV ступеней Комплекса выполняют метание мяча весом 150 г, участники V - VII ступеней Комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г (мужчины и женщины соответственно).

Плавание на 10, 15, 25, 50 м

Плавание проводится в бассейнах 25 или 50 м и специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец должен коснуться стенки бассейна какой-либо частью своего тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Запрещено:

- 1) идти по дну;
- 2) использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства;
- 3) при плавании на 50 м поворот выполняется любым способом с обязательным касанием бортика руками или ногами.

Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

Туристский поход с проверкой туристских навыков

Выполнение норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников III, VIII - IX ступеней длина пешего перехода составляет 5 км, IV - V, VII ступеней - 10 км, VI ступени - 15 км.

В походе проверяются туристские знания и навыки: ориентирование на местности по карте и компасу, выбор места для установки палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий и др.

После завершения похода заполняется маршрутный лист, который сдается в контролируемую организацию.

7. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- для слепых и слабовидящих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
 - обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
 - для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
 - письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
 - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

| | |
|-------------------|--|
| ФГБОУ ВО «АГУ» | Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет» |
| | Рабочая программа дисциплины (модуля) |
| | СМК. ОП-2/РК-7.3.3 |

- для глухих и слабослышащих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
 - письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
 - экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.
- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
 - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- для слепых и слабовидящих:
 - в печатной форме увеличенным шрифтом;
 - в форме электронного документа;
 - в форме аудиофайла.
- для глухих и слабослышащих:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа.
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа;
 - в форме аудиофайла.

| | |
|-------------------|---|
| ФГБОУ ВО «АГУ» | Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет» |
| | Рабочая программа дисциплины (модуля) |
| | СМК. ОП-2/РК-7.3.3 |

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

Теоретического раздела:

- слайды;
- фотоматериалы;
- компьютерная техника.

Учебно-тренировочных занятий:

- приборы контроля развития основных физических качеств, уровня физической и спортивной подготовленности;
- табло информационное;
- спортивный инвентарь, оборудование;
- аптечка.

Методико-практических занятий:

- приборы врачебно-педагогического контроля.

Контрольного раздела:

- измерительные приборы.

Учебно-спортивная база:

- спортивный зал № 1 (игровой),
- спортивный зал № 2 (для настольного тенниса),
- зал № 3 (зал ЛФК),
- Республиканский стадион на правах аренды.
- Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Список используемого свободного ПО

| № | Наименование ПО | Назначение |
|---|-------------------|--------------------------|
| 1 | Apache OpenOffice | пакет офисных приложений |
| 2 | LibreOffice | пакет офисных приложений |

Список используемого коммерческого ПО

| № | Наименование ПО | Наименование документа | Номер |
|---|---|------------------------|----------|
| 1 | Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN... | Microsoft Open License | 46605495 |
| 2 | Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN... | Microsoft Open License | 47818824 |
| 3 | Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN... | Microsoft Open License | 47818824 |
| 4 | Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN... | Microsoft Open License | 47234707 |

| | |
|-------------------|---|
| ФГБОУ ВО «АГУ» | Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет» |
| | Рабочая программа дисциплины (модуля) |
| | СМК. ОП-2/РК-7.3.3 |

9. Лист регистрации изменений

[illegible]