

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Кабардино - Балкарский государственный университет  
им. Х.М. Бербекова» (КБГУ)

ИНСТИТУТ ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательной  
программы М.Р. Яхутлова  
« 02 » 09 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор института  
О.И. Михайленко  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»  
(АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

**01.03.02 Прикладная математика и информатика**  
(код и наименование направления подготовки)

**«Проектирование систем искусственного интеллекта»**  
(наименование профиля подготовки)

**Бакалавр**

Квалификация (степень) выпускника

**Очная**

Форма обучения

Нальчик - 2022

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Адаптивная физическая культура) /сост. З.А. Хатуев, М.Х. Гилясова - Нальчик: КБГУ, 2022. – 75 с.

Рабочая программа «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Адаптивная физическая культура) предназначена студентам очной формы в 1-6 семестрах 1,2,3 курса.

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 01.03.02 «Прикладная математик и информатика», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 9 от 10.01.2018.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.....	4
3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины (модуля).....	5
4. Содержание и структура дисциплины (модуля) .....	5
5. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации .....	10
6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков (или) опыта деятельности.....	18
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля).....	20
7.1. Нормативно-законодательные акты .....	20
7.2. Основная литература.....	20
7.3. Дополнительная литература: .....	21
7.4. Периодические издания.....	21
7.5. Интернет-ресурсы.....	21
7.6. Методические указания к проведению занятий.....	24
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) .....	25
9. Лист изменений (дополнений) .....	26

## **1. Цели и задачи освоения дисциплины**

**Цель дисциплины** состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины направлены на:**

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
4. Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля и при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Адаптивная физическая культура) входит в часть программы бакалавриата, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 по направлению подготовки 01.03.02 «Прикладная математика и информатика». Реализация примерной учебной программы осуществляется на 1- 3-х курсах (с 1 по 6 семестры).

Изучение дисциплины направленно на устойчивое формирование потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, на улучшение физической и профессиональной подготовленности студентов, приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей. Курс ведется в течение шести семестров трех первых лет обучения.

Рабочая программа должна обеспечивать реализацию дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в рамках: элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в объеме не менее 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся. Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном организацией.

Для инвалидов и лиц с ОВЗ организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

### **3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины (модуля)**

В совокупности с другими дисциплинами профиля «Алгебра, теория чисел, математическая логика» дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлена на формирование следующей **универсальной компетенции (УК)** в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по направлению подготовки 01.03.02 –Прикладная математика и информатика (уровень бакалавриата):

#### **а) универсальная компетенции (УК):**

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

### **4. Содержание и структура дисциплины (модуля)**

*Таблица 1. Содержание дисциплины*

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Содержание раздела</b>	<b>Код контролируемой компетенции (или ее части)</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>
1	2	3	4	5

1.	<i>Раздел 1.</i> <b>Общая физическая подготовка.</b>	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).	УК-7	Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающ-ся
2.	<i>Раздел 2.</i> <b>Профилактическая , оздоровительная гимнастика, ЛФК</b>	Средства и методы оздоровительной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений с учетом будущей профессиональной деятельности студента и имеющихся физических и функциональных ограниченных возможностей. Практика проведения комплексов упражнений на различные группы мышц.	УК-7	Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающ-ся
3.	<i>Раздел 3.</i> <b>Подвижные игры</b>	Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.	УК-7	Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающ-ся
4.	<i>Раздел 4.</i> <b>Легкая атлетика - адаптивные формы и виды</b>	Легкая атлетика ( <i>адаптивные виды и формы</i> ). Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.	УК-7	Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающ-ся
5.	<i>Раздел 5.</i> <b>Спортивные игры (адаптивные формы) и адаптивные игры</b>	Спортивные игры. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, Бадминтон, настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах	УК-7	Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающ-ся

<b>6.</b>	<b>Раздел 6. Гидрокинезотерапия – лечебная гимнастика в воде</b>	Водная аэробика. Дыхательные упражнения в воде. Общая тренировка мышечной системы организма. Комплексы упражнений на воде для профилактики и реабилитации различных заболеваний		Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающегося
<b>7.</b>	<b>Раздел 7. Контрольный</b>	Организация и проведение контрольных мероприятий	УК-7	

### Структура дисциплины (модуля)

Таблица 2. Общая трудоемкость дисциплины составляет 400 ч.

Вид работы	Трудоемкость, часы						
	1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем	Всего
<b>Общая трудоемкость (в часах)</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>60</b>	<b>400</b>
<b>Контактная работа (в часах):</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>202</b>
Практические занятия (ПЗ)	34	36	34	34	34	30	202
<b>Самостоятельная работа (в часах), в том числе контактная внеаудиторная работа:</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>198</b>
Самоподготовка	34	23	34	25	34	21	171
Контрольная работа	<i>Не предусмотрены</i>						
Подготовка и прохождение промежуточной аттестации		9		9		9	27
Вид промежуточной аттестации		<b>зачет</b>		<b>зачет</b>		<b>зачет</b>	

### Практические занятия (семинары)

Таблица 3. Практические (семинарские) занятия

#### 1 курс 1 семестр

№ пп	Тема
1	Техника безопасности на занятиях в АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Функциональные пробы
2	ОФП. Контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом
3	Дозированная ходьба. Дыхательная гимнастика.
4	Комплекс упражнений для формирования и укрепления правильной осанки
5	Аквааэробика. Комплексы упражнений на воде для профилактики и реабилитации различных заболеваний
6	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК Спортивные игры (Бадминтон, настольный теннис)
7	ОФП. Подвижные игры и эстафеты
8	Подвижные игры. Комплексы упражнений для профилактики и реабилитации различных заболеваний
9	ОФП. Комплекс Упражнений для растягивания мышечно-связочного аппарата
10	Водная аэробика, Дыхательные упражнения в воде.

#### 1 курс 2 семестр

№ пп	Тема
1	Техника безопасности на занятиях в АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Функциональные пробы
2	ОФП. Контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом
3	Дозированная ходьба. Дыхательная гимнастика
4	Комплекс упражнений для формирования и укрепления правильной осанки
5	Аквааэробика. Комплексы упражнений на воде для профилактики и реабилитации различных заболеваний
6	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК Спортивные игры (Бадминтон, настольный теннис)
7	ОФП. Подвижные игры и эстафеты
8	Подвижные игры. Комплексы упражнений для профилактики и реабилитации различных заболеваний
9	ОФП. Комплекс Упражнений для растягивания мышечно-связочного аппарата
10	Водная аэробика, Дыхательные упражнения в воде.

### 2 курс 3 семестр

№ пп	Тема
1	Техника безопасности на занятиях в АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Функциональные пробы
2	ОФП. Контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом
3	Дозированная ходьба. Дыхательная гимнастика
4	Комплекс упражнений для формирования и укрепления правильной осанки
5	Аквааэробика. Комплексы упражнений на воде для профилактики и реабилитации различных заболеваний
6	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК Спортивные игры (Бадминтон, настольный теннис)
7	ОФП. Подвижные игры и эстафеты
8	Подвижные игры. Комплексы упражнений для профилактики и реабилитации различных заболеваний
9	ОФП. Комплекс Упражнений для растягивания мышечно-связочного аппарата
10	Водная аэробика, Дыхательные упражнения в воде.

### 2 курс 4 семестр

№ пп	Тема
1	Техника безопасности на занятиях в АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Функциональные пробы
2	ОФП. Контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом
3	Дозированная ходьба. Дыхательная гимнастика
4	Комплекс упражнений для формирования и укрепления правильной осанки



5	Аквааэробика. Комплексы упражнений на воде для профилактики и реабилитации различных заболеваний
6	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК Спортивные игры (Бадминтон, настольный теннис)
7	ОФП. Подвижные игры и эстафеты
8	Подвижные игры. Комплексы упражнений для профилактики и реабилитации различных заболеваний
9	ОФП. Комплекс Упражнений для растягивания мышечно-связочного аппарата
10	Водная аэробика, Дыхательные упражнения в воде.

### 3 курс 5 семестр

№ пп	Тема
1	Техника безопасности на занятиях в АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Функциональные пробы
2	ОФП. Контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом
3	Дозированная ходьба. Дыхательная гимнастика
4	Комплекс упражнений для формирования и укрепления правильной осанки
5	Аквааэробика. Комплексы упражнений на воде для профилактики и реабилитации различных заболеваний
6	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК Спортивные игры (Бадминтон, настольный теннис)
7	ОФП. Подвижные игры и эстафеты
8	Подвижные игры. Комплексы упражнений для профилактики и реабилитации различных заболеваний
9	ОФП. Комплекс Упражнений для растягивания мышечно-связочного аппарата
10	Водная аэробика, Дыхательные упражнения в воде.

### 3 курс 6 семестр

№ пп	Тема
1	Техника безопасности на занятиях в АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Функциональные пробы
2	ОФП. Контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом
3	Дозированная ходьба. Дыхательная гимнастика
4	Комплекс упражнений для формирования и укрепления правильной осанки
5	Аквааэробика. Комплексы упражнений на воде для профилактики и реабилитации различных заболеваний
6	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК Спортивные игры (Бадминтон, настольный теннис)
7	ОФП. Подвижные игры и эстафеты
8	Подвижные игры. Комплексы упражнений для профилактики и реабилитации различных заболеваний
9	ОФП. Комплекс Упражнений для растягивания мышечно-связочного аппарата
10	Водная аэробика, Дыхательные упражнения в воде.

## Самостоятельное изучение разделов дисциплины

*Таблица 4. Самостоятельное изучение разделов дисциплины*

№ п/п	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение
1	Системы закаливания, оздоровления и двигательного режима.
2	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня студентов.

### 5. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

В течение всего периода обучения для контроля динамики физического развития и физической подготовленности студентов вузов России в начале и в конце каждого учебного года обучения проводится контрольное тестирование и регистрация антропометрических данных всех отделений по следующим единым тестам, которые оцениваются по 5-балльной системе.

*Таблица 5.*  
**Обязательные тесты определения физической подготовленности**  
*Мужчины*

№ п.п.	Характеристика направленности теста	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	15	12	9	7	5
3.	Тест на общую выносливость: бег 3000 м (мин., сек.)	12,0	12,35	13,10	14,1	14,5
4.	Плавание (мин, сек.) - (50 мин. с.) или - (100 мин. с.)	40,0 1,40	44,0 1,50	48,0 2,00	57,0 2,15	б/вр 2,30

**Обязательные тесты определения физической подготовленности**  
*Женщины*

№ п.п.	Характеристика направленности теста	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7

2.	Тест на силовую выносливость: поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	60	50	40	30	20
3.	Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4.	Плавание (мин, сек.) - (50 мин. с.) или - (100 мин. с.)	0,54 2,15	1,03 2,40	1,14 3,05	1,24 3,35	б/вр 4,10

Тесты проводятся в начале учебного года (1,3,5 семестр) как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в ВУЗ, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг динамики физической подготовленности за прошедший период.

#### **Типовые контрольные задания, используемые для промежуточной аттестации по дисциплине**

*Тесты определения физической подготовленности:*

1. Бег 30м с высокого старта.
2. Челночный бег 3х10м.
3. Бег 3000м (юноши), 2000м (девушки).
4. Прыжок в длину с места.
5. Глубина наклона туловища из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.
6. Подтягивание на высокой (юноши) и низкой (девушки) перекладине.
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

#### **Методические материалы, используемые для текущего контроля знаний по дисциплине**

<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Краткая характеристика оценочного средства</b>	<b>Представление оценочного средства в фонде</b>
Контрольные упражнения	Контроль за качеством и количеством выполняемых упраж по разделам программы	Упражнения, предусмотренные разделами программы
Тесты определения физической подготовленности	Контрольные тесты физической подготовленности студентов, определяющих уровень развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости	Фонд тестовых заданий

#### **Тестирование физической подготовленности**

**1. Бег 30 м с высокого старта** проводится по правилам соревнований легкой атлетики. Преподаватель поочередно подаёт следующие команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Время пробегания дистанции фиксируется с точностью до 0,1 секунды. Студенту предоставляется одна попытка.

**Оценка результата в беге на 30 м с высокого старта (юноши)**

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1,2	4,4 и менее	4,5 - 4,7	4,8 – 4,9	5,0 и более
4-6	4,3 и менее	4,4 - 4,6	4,7 - 4,8	4,9 и более

**Оценка результата в беге на 30 м с высокого старта (девушки)**

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1,2	5,0 и менее	5,1 - 5,5	5,6 – 5,7	5,8 и более
4-6	5,1 и менее	5,2 - 5,7	5,8 - 5,9	6,0 и более

**2. Бег 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки)**

**Оценка результата в беге на 3000 м (юноши)**

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1	12.40 и менее	12.41 – 14.30	14.31 – 15.00	15.01 и более
3-5	12.00 и менее	12.01 - 13.40	13.41 -14.30	14.31 и более

**Оценка результата в беге на 2000 м (девушки)**

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1	9.50 и м е н е е	9.51 -11.20	11.21 -12.00	12.01 и б о л е е
3-5	10.50 и м е н е е .	10.51 -12.30 12	31 -13.10	13.11 и б о л е е

**3. Челночный бег 3х10 м.** проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающем хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Студент, 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 рукой. Секундомер останавливается в момент пресечения линии «Финиш». Студенту предоставляется одна попытка. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

**Оценка результата в челночном беге 3х10 м с высокого старта (юноши)**

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	6,9 и менее	7,0 - 7,6	7,7- 7,9	8,0 и более
4-6	7,1 и менее	7,2 - 7,7	7,8 - 8,0	8,1 и более

**Оценка результата в челночном беге 3х10 м с высокого старта (девушки)**

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	7,9 и менее	8,0 - 8,7	8,8 - 8,9	9,0 и более

4-6	8,2 и менее	8,3 - 8,8	8,9 - 9,0	9,1 и более
-----	-------------	-----------	-----------	-------------

**4. Прыжок в длину с места** толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место для сцепления должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Студент принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки нок линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Студенту предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Результат фиксируется с точностью до 1 сантиметра.

***Оценка результата в прыжке в длину с места (юноши)***

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1,2	230 и более	229 - 210	209 - 195	194 и менее
3-6	240 и более	239 - 225	224 - 210	209 и менее

***Оценка результата в прыжке в длину с места (девушки)***

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1,2	185 и более	184 - 170	169 - 160	159 и менее
3-6	195 и более	194 - 180	179 - 170	169 и менее

**5. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.** Подтягивание на высокой перекладине (юноши) выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девушки) 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. Высота грифа перекладины – 110см. Студент подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Студенту предоставляется одна попытка. Количество подтягиваний фиксируется в разгах

***Оценка результата в подтягивании на высокой перекладине (юноши)***

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1,2	14 и более	13 - 11	10 - 9	8 и менее
3-6	15 и более	14 - 12	11 - 10	9 и менее

***Оценка результата в подтягивании на низкой перекладине (девушки)***

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1,2	19 и более	18 - 13	12 - 11	10 и менее

3-6	18 и более	17 - 12	11 - 10	9 и менее
-----	------------	---------	---------	-----------

**6. Глубина наклона туловища из положения, стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу на или на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ноги расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания (теста) на полу студент по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде студент выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне студент максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд и нулевая отметка находится у пяток испытуемого. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже – знаком + (миллиметры округляются по правилам математики: до 5 мм в сторону уменьшения, 5 мм и более в сторону увеличения).

**Оценка результата в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (юноши)**

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	13 и более	8-12	7 - 6	5 и менее

**Оценка результата в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (девушки)**

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	16 и более	15 - 9	8 - 7	6 и менее
4-6	16 и более	15 - 11	10 - 8	7 и менее

**7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** 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. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнять упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. Студенту предоставляется одна попытка. Количество отжиманий фиксируется в разгах.

**Оценка результата в сгибании разгибании рук в упоре лежа на полу (юноши)**

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	42 и более	41 - 31	30 - 27	26 и менее
4-6	44 и более	43 - 32	31 - 28	27 и менее

**Оценка результата в сгибании разгибании рук в упоре лежа на полу (девушки)**

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	16 и более	15 -11	10 - 9	8 и менее
4-6	17 и более	16 -12	11 - 10	9 и менее

**8. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.** Поднимание туловища из положения лежа на спине, выполняется из ИП: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Для выполнения упражнений создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем студенты меняются местами. Студент выполняет максимальное количество подниманий туловища (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

**Оценка результата в поднимании туловища из положения, лежа на спине  
(девушки)**

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	44 и более	43 - 36	35 - 33	32 и менее
4-6	43 и более	42 - 35	34 - 32	31 и менее

**Оценка результата в поднимании туловища из положения, лежа на спине  
(юноши)**

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	50 и более	49 - 40	39 - 36	35 и менее
4-6	48 и более	47	46 - 33	32 и менее

Студенты специальной медицинской группы проходят начальное тестирование, по тестам, которые им не противопоказаны по заболеванию, дальнейшее положительное оценивание идет даже при самых незначительных положительных изменениях в физических показателях.

**Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
"Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2018-2021 годы**

**VI. Ступень (возрастная группа от 18 до 29 лет)**

**Мужчины**

N п./п.	Испытания  (тесты)*	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый  знак	Серебряный  знак	Золотой  знак	Бронзовый  знак	Серебряный  знак	Золотой  знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг	20	30	40	20	30	40

	(количество раз)						
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимна. скамье (ниже уровня скамьи - см)	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Для бесснежных районов страны.							
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
11.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество испытаний (тестов), которые необходимо		6	7	8	6	7	8



выполнить для получения знака отличия Комплекса**						
---	--	--	--	--	--	--

### Женщины

N п./п.	Испытания (тесты)*	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. Раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из пол, стоя с прямыми ногами на скамье (ниже ур. скамьи - см)	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин,	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
* Для бесснежных районов страны.							
9.	Плавание на	Без учета	Без учета	1.10	Без учета	Без учета	1.14

	50 м (мин, с)	времени	времени		времени	времени	
11.	Туристский поход с проверкой тур. навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
12.	самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол. Испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

## 6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков (или) опыта деятельности

### Текущая аттестация

**Форма оценки:** практическое задание

**Метод** оценивания : экспертный

### Процедура проведения текущей аттестации:

1. Текущая аттестация по учебной дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» проводится в форме контрольных нормативов по физической подготовленности студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

2. Выполнение зачетных нормативов на текущем занятии.

3. Каждое задание оценивается по 5 бальной шкале.

*Организация текущего контроля успеваемости студентов*

Контроль текущей успеваемости проводится по действующей в КБГУ рейтинговой системе в соответствии с утверждёнными положениями и нормативными актами. Промежуточные аттестации проводятся 3 раза в семестре по календарным графикам деканата. В зависимости от успешности обучения студенту каждый раз назначаются количества баллов, максимальные значения которых следующие:

1 рейтинг – 23; 2 рейтинг – 23; 3 рейтинг – 24.

При подсчёте баллов учитываются: посещаемость занятий, активное участие на занятиях, успешная сдача нормативов, участие в спортивных мероприятиях КБГУ.

*Таблица 8. Распределение контрольных мероприятий по рейтинговой системе оценки успешности обучения*

№	Контрольные мероприятия	Максимальный балл	Распределение по контрольным точкам
1	Посещение занятий	10	3+3 +4
2	Тестирование		
3	Коллоквиум		
4	Иные формы контроля (реферат, контрольные работы и т.д.)	60	20 + 20 + 20

Итого:	70	23 + 23+ 24
--------	----	-------------

### Промежуточная и итоговая аттестация

**Форма оценки:** устный опрос

**Метод оценивания :** экспертный

**Процедура проведения зачета:**

1. Студент отвечает устно на два вопроса
2. Преподаватель выставляет оценку «зачтено» или «не зачтено» и имеет право задать дополнительные вопросы
3. Студент получает «Зачет» или «незачет»

*Таблица 9. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке*

Результаты обучения (компетенции)	Индикаторы достижения компетенции	Основные показатели оценки результатов обучения)	Вид оценочного материала, обеспечивающие формирование компетенций
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1</b> Способен планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности  <b>УК-7.2</b> Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	<b>УК- 7.1.</b> 3-1. основные средства и методы физического воспитания <b>УК- 7.1.</b> У-1. подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств <b>УК-7.1.</b> В-1. опытом владения методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  <b>Знать:</b> Основы планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности. <b>Уметь:</b> Эффективно применять различные формы самостоятельных занятий и спортивной тренировки с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности и поддержания высокого уровня профессиональной	Типовые оценочные материалы для выполнения контрольных заданий ( <i>раздел 5.1.1</i> ) Типовые оценочные материалы для тестовых заданий ( <i>раздел 5.1.2</i> ) Типовые оценочные материалы для устного опроса ( <i>раздел 5.2.1</i> ) Нормативы ГТО ( <i>раздел 5.1.3</i> ) Типовые оценочные материалы для выполнения рефератов ( <i>раздел 5.1.4</i> )

		<p>работоспособности.</p> <p><b>Владеть:</b> Профессионально-прикладными видами спорта; дополнительными средствами повышения общей и профессиональной работоспособности.</p>	
--	--	--	--

## 7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)

### 7.1. Нормативно-законодательные акты

1. Приказ Минобрнауки России от 06.04.2021 № 245 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры" (Зарегистрировано в Минюсте России 13.08.2021 N 64644).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт по образовательным программам ВО (ФГОС 3++) по направлению подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика (уровень бакалавриата). Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 10 января 2018г. №9 (Зарегистрировано в министерстве юстиции Российской Федерации 06 февраля 2018г. № 49937);
3. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)
4. Программа «Цифровая экономика», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 июля 2017 г. №1632-р.
5. Указ Президента Российской Федерации от 9 мая 2017 г. №203 «О Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017–2030 годы».

### 7.2. Основная литература

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры (10- изд. стер) учебник, 2001 – 312с.
2. Железняк Ю. Д., Кулишенко И. В., Крякина Е. В. Методика обучения физической культуре. М.: Академия, 2013 – 256с.
3. Лечебная физическая культура: Учебник для институтов физической культуры пособие, под ред. Попова С.Н. — Москва: Физкультура и спорт, 1978. — 256 с.
4. Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования.- М.: Академия, 2012 – 416с.
5. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 616 с. — ISBN 978-5-906839-42-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97491>
6. Караулова Л.К. Физиологические основы адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Караулова Л.К., Расулов М.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский городской педагогический университет, 2010.— 68 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26642.html>.— ЭБС «IPRbooks»
7. Рипа М.Д. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры. Часть I [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Рипа М.Д., Кулькова И.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский городской педагогический университет, 2013.— 288 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26508.html>.— ЭБС «IPRbooks»

8. Казакова, Т.Н. Теория и методика адаптивной физической культуры : учебное пособие / Т.Н. Казакова. — Новосибирск : НГТУ, 2015. — 27 с. — ISBN 978-5-7782-2622-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/118477>

### **7.3. Дополнительная литература:**

1. Виленский М.Я, Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие. – М.: КНОРУС, 2012 – 240с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура. М.: КНОРУС, 2013 – 424с.
3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: учебник для студ.ВУЗов. М.: ВЛАДОС,1998 – 608с.
4. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс]/ Татарова С.Ю., Татаров В.Б.— Электрон. текстовые данные.— М.: Научный консультант, 2017.— 211 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>.— ЭБС «IPRbooks»
5. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие/ Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В.- М.: Издательство «Спорт», 2016.- 280 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html>. - ЭБС «IPRbooks»
6. Физическая культура и спорт с элементами адаптивной физической культуры : учебное пособие / Р.Р. Магомедов, Н.О. Щупленков, О.А. Щупленков [и др.] ; под редакцией Магомедова Р.Р.. — Ставрополь : СГПИ, 2017. — 476 с. — ISBN 978-5-906954-75-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/117747>
7. Синельникова, Т.В. Адаптивная физическая культура для лиц с нарушением интеллектуального развития : учебное пособие / Т.В. Синельникова, Л.В. Харченко. — Омск : ОмГУ, 2018. — 120 с. — ISBN 978-5-7779-2254-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/113878>

### **7.4. Периодические издания**

1. Физическая культура в школе
2. Журнал «Теория и практика физической культуры»
3. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
4. Спортивная жизнь России
5. Физкультура и спорт

### **7.5. Интернет-ресурсы**

1. <http://detc.usu.ru/Assets/aFIZI0011/fiz-kult.doc>
2. <http://aikido-shahty.narod.ru/p111.htm>
3. [http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web\\_Links&file=index&l\\_op=viewlink&cid=1831&min=10&orderby=hitsD&show=10](http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=1831&min=10&orderby=hitsD&show=10)
4. <http://www.edu.ru>
5. <http://eor.edu.ru>
6. <http://humbio.ru>
7. <http://window.edu.ru>

При проведении занятий лекционного типа практических (семинарских) занятий используются сведения об электронных информационных ресурсах, к которым обеспечен доступ для пользователей библиотеки КБГУ.

**Перечень актуальных электронных информационных баз данных,  
к которым обеспечен доступ пользователям КБГУ  
(2022-2023 уч. год)**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование электронного ресурса</b>	<b>Краткая характеристика</b>	<b>Адрес сайта</b>	<b>Наименование организации- владельца; реквизиты договора</b>	<b>Условия доступа</b>
1.	<b>Научная электронная библиотека (НЭБ РФФИ)</b>	Электр. библиотека научных публикаций - около 4000 иностранных и 3900 отечественных научных журналов, рефераты публикаций 20 тыс. журналов, а также описания 1,5 млн. зарубежных и российских диссертаций; 2800 росс. журналов на безвозмездной основе	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	ООО «НЭБ»	Полный доступ
2.	<b>База данных Science Index (РИНЦ)</b>	Национальная информационно-аналитическая система, аккумулирующая более 6 миллионов публикаций российских авторов, а также информацию об их цитировании из более 4500 российских журналов.	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	ООО «НЭБ» Лицензионный договор Science Index №SIO-741/2022 от 19.07.2022 Активен до 31.07.2023г.	Авторизованный доступ. Позволяет дополнять и уточнять сведения о публикациях ученых КБГУ, имеющих в РИНЦ
3.	<b>ЭБС «Консультант студента»</b>	13800 изданий по всем областям знаний, включает более чем 12000 учебников и учебных пособий для ВО и СПО, 864 наименований журналов и 917 монографий.	<a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a> <a href="http://www.medcollegelib.ru">http://www.medcollegelib.ru</a>	ООО «Консультант студента» (г. Москва) <b>Договор №750КС/07-2022</b> От 26.09.2022 Активен до 30.09.2023г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
4.	<b>«Электронная библиотека технического вуза» (ЭБС</b>	Коллекция «Медицина (ВО) ГЭОТАР-Медиа. Books in English	<a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a>	ООО «Политехресурс» (г. Москва)	Полный доступ (регистрация по IP-адресам

	<b>«Консультант студента»)</b>	(книги на английском языке) »		<b>Договор №701КС/02-2022</b> от 13.04.2022 Активен до 19.04.2023г.	КБГУ)
5.	<b>ЭБС «Лань»</b>	Электронные версии книг ведущих издательств учебной и научной литературы (в том числе университетских издательств), так и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний.	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>	ООО «ЭБС ЛАНЬ» (г. Санкт-Петербург) <b>Договор №6ЕП/223</b> от 15.02.2022 Активен до 28.02.2023г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
6.	<b>Национальная электронная библиотека РГБ</b>	Объединенный электронный каталог фондов российских библиотек, содержащий 4 331 542 электронных документов образовательного и научного характера по различным отраслям знаний	<a href="https://нэб.рф">https://нэб.рф</a>	ФГБУ «Российская государственная библиотека» <b>Договор №101/НЭБ/166</b> 6-п от 10.09.2020г. Сроком на 5 лет	Доступ с электронного читального зала библиотеки КБГУ
7.	<b>ЭБС «IPRbooks»</b>	107831 публикаций, в т.ч.: 19071 – учебных изданий, 6746 – научных изданий, 700 коллекций, 343 журнала ВАК, 2085 аудио изданий.	<a href="http://iprbookshop.ru/">http://iprbookshop.ru/</a>	ООО «Ай Пи Эр Медиа» (г. Саратов) <b>Договор №9200/22П</b> от 08.04.2022 Активен до 02.04.2023г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
8.	<b>ЭБС «Юрайт» для СПО</b>	Электронные версии учебной и научной литературы издательств «Юрайт» для СПО и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний.	<a href="https://www.biblio-online.ru/">https://www.biblio-online.ru/</a>	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (г. Москва) <b>Договор №192/ЕП-223</b> От 29.10.2021 Активен до 31.10.2022 г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
9.	<b>Polpred.com. Новости. Обзор СМИ. Россия и зарубежье</b>	Обзор СМИ России и зарубежья. Полные тексты + аналитика из 600 изданий по 53 отраслям	<a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>	ООО «Полпред справочники» Безвозмездно (без официального договора)	Доступ по IP-адресам КБГУ

10.	<b>Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина</b>	Более 500 000 электронных документов по истории Отечества, российской государственности, русскому языку и праву	<a href="http://www.prlib.ru">http://www.prlib.ru</a>	ФГБУ «Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина» (г. Санкт-Петербург) <b>Соглашение от 15.11.2016г.</b> Бессрочный	Авторизованный доступ из библиотеки (ауд. №115, 214)
-----	--	---	---	--	--

### **7.6. Методические указания к проведению занятий**

#### *Техника безопасности на занятиях адаптивная физическая культура*

На занятиях адаптивной физической культуры должны соблюдаться те же правила техники безопасности, что и при занятиях всеми спортивными и подвижными играми.

#### *1. Общие требования безопасности перед началом*

*преподаватель должен:*

- подготовить спортивную площадку, инвентарь и оборудование для проведения занятий (уборка мусора и посторонних предметов; проверка исправности инвентаря);
- провести инструктаж по технике безопасности;
- проверить состояние здоровья Занимающихся;
- проверить соответствие спортивной обуви и формы требованиям техники безопасности при занятиях.

*Обучающийся должен:*

- подготовить спортивную обувь и форму для занятия и своевременно переодеться;
- снять посторонние предметы (украшения и т.д.);
- коротко подстричь ногти.

#### *Общие требования безопасности на занятиях:*

*преподаватель должен:*

- провести разминку.
- контролировать соблюдение правил техники безопасности обучающимися;
- методически грамотно организовывать и проводить занятия;
- при получении травмы или ухудшения самочувствия занимающегося прекратить занятие и оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь».

*Обучающийся должен:*

- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию; использовать оборудование только по назначению;
- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- соблюдать достаточные интервалы и дистанцию при выполнении упражнений;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.



## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

В распоряжении института, осуществляющего реализацию рабочей программы по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», имеются:

- ✓ стадион (110х90м)
- ✓ спортивные залы (игровые-3; специализированный зал спортивной гимнастики-1)
- ✓ бассейн (стандартный - крытый)
- ✓ тренажерные залы -2 (в каждом стандартный комплект тренажерных устройств, всего- 26)
- ✓ стойки, флажки, фишки
- ✓ мячи (футбольные-30 штук)
- ✓ мячи (волейбольные- 40 штук)
- ✓ мячи (баскетбольные- 25 штук)
- ✓ коврики для адаптивная физическая культура – 30 штук

Пропускная мощность спортивных сооружений в одном потоке -250-260 человек.

### 9. Лист изменений (дополнений)

в рабочей программе по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Адаптивная физическая культура) по направлению подготовки  
01.03.02 Прикладная математика и информатика, профиль «Проектирование систем  
искусственного интеллекта»  
На 2022-2023 учебный год

№ п./п.	Элемент (пункт) РПД	Перечень вносимых изменений (дополнений)	Примечание

Обсуждена и рекомендована на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
наименование кафедры

протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_  
подпись, расшифровка подписи, дата

*Текущий и рубежный контроль*

Семестр	Шкала оценивания			
	0-35 баллов	36-50 баллов	51-60 баллов	61-70 баллов
<b>2,4,6</b>	Частичное посещение аудиторных занятий. Неудовлетворительное выполнение домашнего задания. Плохая подготовка к балльно-рейтинговым мероприятиям. Студент не допускается к промежуточной аттестации	Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Частичное выполнение домашнего задания. Частичное выполнение заданий для самостоятельной работы, тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценки «удовлетворительн о».	Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение домашнего задания. Выполнение заданий для самостоятельной работы, тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценки «хорошо».	Полное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение домашнего задания. Выполнение заданий для самостоятельной работы, тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценки «отлично».

*Шкала оценивания планируемых результатов обучения*

Семестр	Шкала оценивания	
	Незачтено (36-60)	Зачтено (61-70)
<b>2,4,6</b>	Студент имеет 36-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачёте не ответил ни на один вопрос.	Студент имеет 36-45 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачете представил полный ответ на один вопрос и частично (полностью) ответил на второй. Студент имеет 46-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачете дал полный ответ на один вопрос или частично ответил на оба вопроса. Студенту, имеющему 61-70 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, выставляется отметка «зачтено» без сдачи зачёта.

### Критерии оценки качества освоения дисциплины

Баллы (рейтинговой оценки)	Результат освоения	Требования уровню сформированности компетенций
62-70	Зачтено (без процедуры сдачи зачета)	Обучающийся освоил знания, умения и навыки, входящие в состав компетенций: УК-7 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
36-61	Зачтено (с процедурой сдачи зачета)	Обучающийся проявляет компетенции УК-7, но не в полном объеме входящих в их состав действий. Обучающийся может допустить некоторые неточности, негрубые ошибки, затрудняться в изложении материала, но правильно отвечать на задаваемые ему вопросы.
менее 36 балла	не зачтено	Компетенции не сформированы

**«Зачтено»** выставляется обучающемуся, продемонстрировавшему полное, всестороннее, осознанное правильное знание программного материала и изложившему ответ логично, грамотно, убедительно, готового к дальнейшему профессиональному совершенствованию.

При ответе обучающийся может допустить некоторые неточности, негрубые ошибки, затрудняться в самостоятельном изложении материала, но правильно отвечать на задаваемые ему вопросы, в результате наводящих вопросов с помощью преподавателя исправлять допущенные ошибки и неточности.

**«Не зачтено»** может быть выставлено обучающемуся, обнаружившему неполное, неосознанное знание учебно-программного материала, допускающему грубые ошибки, неспособному самостоятельно изложить ответ на вопрос, отвечающему неправильно или не дающему ответ на заданные вопросы. Демонстрируемый уровень знаний не может быть признан достаточным для профессиональной деятельности.