

**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 \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор института ППиФСО  
\_\_\_\_\_ О.И. Михайленко  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**« ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ »**

**«Адаптивная физическая культура»**

Программа специалитета  
01.05.01 Фундаментальные математика и механика  
(код и наименование программы специалитета)

Направленность (профиль)  
Фундаментальная математика  
(наименование направленности (профиля))

Квалификация (степень) выпускника  
специалист

Форма обучения  
Очная

Нальчик, 2024г.

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» («Адаптивная физическая культура») /сост. З.А. Хатуев, М.Х. Гилясова - Нальчик: КБГУ, 2024. – 30 с.

Рабочая программа предназначена для студентов очной формы обучения по программе специалитета 01.05.01 Фундаментальные математика и механика, профиль «Фундаментальная математика» в 1-6 семестрах, 1-3 курса.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 01.05.01 Фундаментальные математика и механика (уровень специалитета), утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 10.01.2018г. №16 (зарегистрировано в Минюсте РФ 6 февраля 2018г. № 49943).

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Цели и задачи освоения дисциплины	4
2.	Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО	4
3.	Требования к результатам освоения дисциплины (модуля)	5
4.	Содержание и структура дисциплины (модуля)	6
5.	Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации	11
6.	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности	19
7.	Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)	22
7.1.	<i>Основная литература</i>	22
7.2.	<i>Дополнительная литература</i>	22
7.3.	<i>Периодические издания (газета, вестник, бюллетень, журнал)</i>	23
7.4.	<i>Интернет-ресурсы</i>	23
7.5.	<i>Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы</i>	25
8.	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)	25
9.	Лист изменений (дополнений) в рабочей программе дисциплины (модуля)	27

## **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 Б1.В.ДВ.01 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Адаптивная физическая культура) реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений Блока I «Дисциплины (модули)» по программе специалитета 01.05.01 Фундаментальная математика и механика (Профиль: «Фундаментальная математика»)

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» формирует у студентов набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения

образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной (модулем) «Физическая культура».

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)

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Код	Индикатор	Результаты обучения	
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.2</b> Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знать:	основы применения средств и методов физической культуры
		Уметь:	использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей социальной и профессиональной деятельности
		Владеть:	средствами и методами физического самосовершенствования, укрепления индивидуального здоровья, повышения работоспособности
	<b>УК-7.3</b> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	Знать:	основы применения здоровьесберегающих технологий
		Уметь:	организовывать и проводить занятия с использованием здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма
		Владеть:	рациональными средствами построения учебно-тренировочного процесса, в том числе оздоровительной физической культурой

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

Таблица 1. Содержание дисциплины

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Форма текущего контроля
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 обуч.
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 обуч.
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 обуч.
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 обуч.

5.	<b>Раздел 5. 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 обуч.
6.	<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	УК-7	Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обуч.
7.	<b>Раздел 7. Контрольный</b>	Организация и проведение контрольных мероприятий	УК-7	

### Структура дисциплины (модуля)

#### 4.2. Структура дисциплины

Таблица 2. Общая трудоемкость дисциплины 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>	68	68	68	68	68	60	400
<b>Контактная работа (в часах):</b>	36	36	34	34	32	30	202
Лекционные занятия (Л)	<i>Не предусмотрены</i>						
Практические занятия (ПЗ)	36	36	34	34	32	30	202
Семинарские занятия (СЗ)	<i>Не предусмотрены</i>						
Лабораторные работы (ЛР)	<i>Не предусмотрены</i>						
<b>Самостоятельная работа, в том числе контактная внеаудиторная работа</b>	32	32	34	34	36	30	198
Реферат (Р)							
Курсовая работа (КР)							
Самостоятельное изучение разделов	32	23	34	25	36	21	171
Курсовой проект (КП), курсовая работа (КР)	<i>Не предусмотрены</i>						
Подготовка и прохождение промежуточной аттестации		9		9		9	27
Вид промежуточной аттестации		зачет		зачет		зачет	

**Практические занятия (семинары)**  
**Таблица 3. Практические (семинарские) занятия**  
**1 курс 1 семестр**

№ пп	Тема
1	Техника безопасности на занятиях в СМГ. 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 СМГ. 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 СМГ. 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 СМГ. 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 СМГ. 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 СМГ. 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 менее	9.51 -11.20	11.21 -12.00	12.01 и более
3-5	10.50 и менее.	10.51 -12.30 12	31 -13.10	13.11 и более

**3. Челночный бег 3x10 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 3x10 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 3x10 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 ног перед 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 виса 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 размах.

**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**

№ 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 (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на	6	7	13	5	6	10



	гимна. скамье (ниже уровня скамьи - см)						
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 выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

### 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 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14
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		6	7	8	6	7	8

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

## 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 7. 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 8. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (компетенции)	Основные показатели оценки результатов обучения	Индикаторы достижения компетенции (для планирования результатов обучения по элементам образовательной программы и соответствующих оценочных средств)	Вид оценочного материала, обеспечивающие формирование компетенций
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b><u>Знать:</u></b> – технологию повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности; – ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; – роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; – факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; – принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной	<b>ИД-1.УК-7.2</b> Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма  <b>ИД-2.УК-7.3</b> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	<div data-bbox="1219 573 1532 1010"> - Типовые оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.2.1 (№№1-40)).  - Типовые оценочные материалы для выполнения рефератов ( раздел 5.1.4) </div> <div data-bbox="1219 1021 1532 1346"> Типовые оценочные материалы для выполнения контрольных, тестовых заданий (раздел 5.1.1, 5.1.2 № 1-6)  Раздел 5.1.3 - нормативы ГТО. </div>

	<p>деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.</p> <p><b><u>Уметь:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать методы физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> <li>– формировать мотивационно ценностные отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;</li> <li>- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;</li> <li>- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.</li> </ul> <p><b><u>Владеть:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств. повышения качества результатов.</li> <li>– методами самодиагностики, самооценки,</li> </ul>		
			<p>- Типовые оценочные материалы для выполнения рефератов ( раздел 5.1.4)</p> <p>Типовые оценочные материалы для выполнения контрольных, тестовых заданий (раздел 5.1.1, 5.1.2 № 1-6</p>

	<p>средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;</p>		
--	--	--	--

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 7.1. Основная литература

1. Багина, В. А. История физической культуры : учебно-методическое пособие / В. А. Багина. — Великие Луки : ВЛГАФК, 2019. — 62 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151086>

2. Лифанов А.Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / Лифанов А.Д., Гейко Г.Д., Хайруллин А.Г.. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. — 152 с. — ISBN 978-5-7882-2606-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100657.html>

3. Солтамурадова Х.М. Основы здорового образа жизни студентов : учебное пособие / Солтамурадова Х.М.. — Грозный : Чеченский государственный университет, 2017. — 86 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107273.html>

4. Теория и методика физической культуры : учебно-методическое пособие / составитель С. Ю. Махов. — Орел : МАБИВ, 2019. — 160 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/176371>

### 7.2. Дополнительная литература:

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры (10- изд. стер) учебник, 2013 .

2. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре / Под ред. Железняка Ю.Д (1- е изд.) учебник, 2013 .

3. Железняк Ю.Д, Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства/ Под ред. Железняка Ю.Д (5- е изд.) 2013 .

4. Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования.- М.: Академия, 2012.

Виленский М.Я, Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие. - изд. 3-е. – М., 2013 .

5. Виленский М.Я. Физическая культура: изд. 2 – е – М.: КноРус, 2013

6. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: Учебное пособие для бакалавров. – М.: КноРус, 2013 .

7. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие. Гриф УМО МО РФ изд. 3-е. – М.: КноРус, 2013

8. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие. - изд. 8-е. – М.: Феникс, 2012.

9. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябинина С.К. Физическая культура: Учебник для бакалавров. Гриф УМО. – М.: Юрайт, 2013.
10. Руненко С. Д, Пузин С. Н., Ачкасов Е. Е Врачебный контроль в физической культуре: Гриф УМО по медицинскому образованию М.: Триада-Х, 2012.

### 7.3. 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

### 7.4. 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>

### *Перечень актуальных электронных информационных баз данных, к которым обеспечен доступ пользователям КБГУ*

№ п/п	Наименование электронного ресурса	Краткая характеристика	Адрес сайта	Наименование организации-владельца; реквизиты договора	Условия доступа
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 г.  Активен до 31.07.2023г.	Авторизованный доступ. Позволяет дополнять и уточнять сведения о публикациях ученых КБГУ, имеющих в РИНЦ

3.	«Электронная библиотека технического вуза» (ЭБС «Консультант студента»)	Коллекция «Медицина (ВО) ГЭОТАР-Медиа. Books in English (книги на английском языке)»	<a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a>	ООО «Политехресурс» (г. Москва) <b>Договор №701КС/02-2022</b> от 13.04.2022 г. Активен до 19.04.2023г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
4.	ЭБС «Лань»	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 г.  Активен до 28.02.2023г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
5.	Национальная электронная библиотека РГБ	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» Договор №101/НЭБ/1666-п от 10.09.2020г. Сроком на 5 лет	Доступ с электронного читального зала библиотеки КБГУ
6.	ЭБС «IPRbooks»	107831 публикаций, в т.ч.: 19071 – учебных изданий, 6746 – научных изданий, 700 коллекций, 343 журнала ВАК, 2085 аудиоизданий.	<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 г.  Активен до 02.04.2023г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
7.	Polpred.com. Новости. Обзор СМИ. Россия и зарубежье	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
8.	Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина	Более 500 000 электронных документов по истории Отечества, российской государственности, русскому языку и праву	<a href="http://www.prilib.ru">http://www.prilib.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)



## 7.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

### *Техника безопасности на занятиях СМГ*

На занятиях СМГ 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.

#### *2. 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)

### *8.1. Требования к материально-техническому обеспечению*

Для реализации рабочей программы дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и обслуживания оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа имеются демонстрационное оборудование.

При проведении занятий лекционного/ семинарского типа используются:

*лицензионное программное обеспечение:*

- программное обеспечение средств антивирусной защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition. 1000-1500 Node 1 year Educational Renewal License (KL4863RAVFAQ);

- программное обеспечение для работы с PDF-документами. ABBYY FineReader 15 Business.

- программное обеспечение для работы с документами формата PDF Acrobat Pro DC for teams ALL Multiple Platforms Multi European Languages Level 1 (1-9) Education Named License 65297997BB01A12

- офисное программное обеспечение МойОфис Стандартный

*свободно распространяемые программы:*

- Web Browser – Firefox;
- AcademicMarthCADLicense - математическое программное обеспечение, которое позволяет выполнять, анализировать важнейшие инженерные расчеты и обмениваться ими;
- 7zip - программ для сжатия и распаковки файлов;
- AdobeReader– программа для чтения PDF файлов;
- DjvuReader – приложения для распознавания, конвентирования и работы с Djvu файлами.

## **8.2 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья созданы специальные условия для получения образования. В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья университетом обеспечивается:

1. Альтернативная версия официального сайта в сети «Интернет» для слабовидящих;

2. Для инвалидов с нарушениями зрения (слабовидящие, слепые)

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь, дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; наличие средств для усиления остаточного зрения, брайлевской компьютерной техники, видеоувеличителей, программ не визуального доступа к информации, программ-синтезаторов речи и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями зрения;

- задания для зачета/экзамена зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту обучающимся;

3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху (слабослышащие, глухие):

- на зачете/экзамене присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

- зачет/экзамен проводится в письменной форме;

4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, созданы материально-технические условия обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекты питания, туалетные и другие помещения университета, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений).

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по желанию студента зачет проводится в устной форме.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

## ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ)

в рабочей программе по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»  
(Адаптивная физическая культура) по программе специалитета 01.05.01 Фундаментальные  
математика и механика (Профиль: «Фундаментальная математика»)  
на \_\_\_\_\_ учебный год

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

Обсуждена и рекомендована в ИППиФСО

\_\_\_\_\_  
наименование кафедры

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

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