

ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ИНСТИТУТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ КAVKAZA"

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической работе


Е.В. Давыдова

31 августа 2020 г.



Б1.Б.1.1.22 Физическая культура и спорт

Рабочая программа учебной дисциплины

Закреплена за кафедрой	Кафедра Общенаучных дисциплин
Учебный план	z48.03.01_Теология 2020-2025.plx Направление подготовки: 48.03.01 Теология Направленность (профиль): Православие и культура
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	заочная
Общая трудоемкость	2 ЗЕ

Часов по учебному плану	72	Виды контроля на курсах:
в том числе:		зачеты 4
аудиторные занятия	8	
самостоятельная работа	60	
часов на контроль	4	

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	4		Итого	
	уп	рп		
Практические	8	8	8	8
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	60	60	60	60
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Рабочую программу учебной дисциплины составил(и):

Маруашвили Д.Д. - ст. преподаватель

Рецензент(ы):

*Самарский Г.Л. - президент баскетбольного клуба Самарского "Оранже", г.Ставрополь, заслуженный тренер СССР и России
Джавахов А.В. - ст. преподаватель кафедры общенаучных дисциплин ЧОУ ВО "ИДНК"*

Рабочая программа учебной дисциплины

Б1.Б.1.1.22 Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 48.03.01 ТЕОЛОГИЯ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 17.02.2014г. №124)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 48.03.01 Теология

Направленность (профиль): Православие и культура

утвержденного учёным советом вуза от 28.08.2020 протокол № 1

Рабочая программа одобрена и принята на заседании кафедры общенаучных дисциплин

Протокол от 26.08.2020 г. № 1

Срок действия программы 2020-2025 уч. год.

Зав. кафедрой - профессор, д-р филос. наук, профессор В.Е.Черникова

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Цель учебной дисциплины - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности будущего бакалавра.
1.2	Задачи:
1.3	- формирование социальной значимости физической культуры у студентов и ее роль в развитии личности, сохранении и укреплении здоровья;
1.4	- приобщение студенческой молодежи к различным видам физкультурно-спортивной деятельности, приобретение компетенций и опыта творческого использования средств физической культуры для достижения жизненных и профессионально-значимых успехов;
1.5	- создание представления о различных видах оздоровительных систем;
1.6	- обучение биологическим, педагогическим и практическим основам оздоровительной физической культуры и методам оценки физического, функционального и энергетического состояния организма;
1.7	- обучение практическим навыкам использования средств оздоровительной физической культуры для укрепления и восстановления здоровья студентов;
1.8	- физическое совершенствование, как условие психофизической жизнеспособности студента, определяющее состояние его общей работоспособности, активности в учебной и вне учебной деятельности и обеспечивающая ему профессионально-прикладную физическую подготовленность.
1.9	- формирование основ для самостоятельного и методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.Б.1.1.22
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Безопасность жизнедеятельности
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Преддипломная практика
2.2.2	Подготовка и сдача итогового (государственного итогового) экзамена

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
ОК-8: способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Знать:	
Уровень 1	З-1 социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
Уровень 2	З-2 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
Уметь:	
Уровень 1	У-1 формировать основы для самостоятельного и методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей; диагностировать состояние организма;
Уровень 2	У-2 составлять комплексы физических упражнений, направленные на развитие двигательных качеств; разрабатывать программу для проведения оздоровительно-рекреационного мероприятия на рабочем месте;
Владеть:	
Уровень 1	В-1 основными принципами физической культуры для повышения уровня физической подготовленности
Уровень 2	В-2 системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие, совершенствование психофизических способностей и качеств

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	- социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
3.1.2	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
3.1.3	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности

3.2	Уметь:
3.2.1	-формировать основы для самостоятельного и методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей; диагностировать состояние организма
3.2.2	-составлять комплексы физических упражнений, направленные на развитие двигательных качеств; разрабатывать программу для проведения оздоровительно-рекреационного мероприятия на рабочем месте
3.3	Владеть:
3.3.1	- основными принципами физической культуры для повышения уровня физической подготовленности
3.3.2	- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие, совершенствование психофизических способностей и качеств

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Знания Умения
						Владения /Формы текущего контроля успеваемости
	Раздел 1. Предмет и задачи здоровой жизнедеятельности и физической культуры студентов					
1.1	Источники и составляющие индивидуального здоровья студента. Физическая культура и спорт как социальное явление жизни общества. Функции физической культуры и спорта. Физическая культура в системе подготовки специалистов в вузе. Особенности ценностно-мотивационной ориентации студенческого сообщества в контексте физической культуры, спорта и здорового образа жизни.	4	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	Собеседование Доклад
1.2	Функции физической культуры и спорта. Физическая культура в системе подготовки специалистов в вузе. Особенности ценностно-мотивационной ориентации студенческого сообщества в контексте физической культуры, спорта и здорового образа жизни.	4	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	Собеседование Доклад Практические задания
	Раздел 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов 3-1,3-2,У-1,У-2					
2.1	Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Учебная программа по физической культуре для студентов - ее содержание и основные разделы. Критерии освоения учебной программы, зачетные требования, тесты и контрольные нормативы. Организация и формы занятий физической культурой, спортом и туризмом. /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	Собеседование Доклад Практические задания

2.2	Содержательные составляющие здорового образа жизни: продуктивная профессиональная деятельность, рациональное питание, режим труда и отдыха, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологической обстановки, психологическая адаптация. Регулярное, полноценное и сбалансированное питание. Системы питания и лечебные диеты. /Срс/	4	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	Собеседование Доклад Практические задания
Раздел 3. Индивидуальное здоровье. Основы образа жизни студента.3-1,3-2,У-1,У-2,В-1,В-2						
3.1	Понятие «здоровый образ жизни», его содержание. Медицинское и санитарно-гигиеническое обеспечение оздоровительной физической культуры и спортивной деятельности. Содержательные составляющие здорового образа жизни: продуктивная профессиональная деятельность, рациональное питание, режим труда и отдыха, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологической обстановки, психологическая адаптация. Медицинское и санитарно-гигиеническое обеспечение оздоровительной физической культуры и спортивной деятельности. /Срс/	4	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	Собеседование Доклад Практические задания
Раздел 4. Общая физическая специальная подготовка в система физического воспитания3-1,3-2,У-1,У-2,В-1,В-2						

4.1	Принципы и методы физического воспитания. Физическая подготовка: общая и специальная, их цели и задачи. Принципы оценки физического развития. Спортивная тренировка, ее цели и задачи. Структура физической подготовленности студента. Интенсивность и зоны интенсивности физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Зоны относительной мощности физических упражнений. Типы реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. Средства и методы восстановления. Вспомогательные средства восстановления и повышения работоспособности. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры. Формы занятий физическими упражнениями. /Срс/	4	8	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	Собеседование Доклад Тестовые задания
Раздел 5. Спорт. Теоретические основы спортивной подготовки. Виды спорта. 3-1,3-2,У-1,У-2,В-1,В-2						

5.1	Спорт в системе физического воспитания. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Структура целостного процесса спортивной тренировки и ее отдельных сторон. Методические принципы спортивной тренировки. Виды планирования физических нагрузок: по микроциклам, мезоциклам и макроциклам. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки: объемов и интенсивности нагрузок. /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	Собеседование Доклад Практические задания
-----	---	---	---	------	--	---

5.2	Основные принципы долгосрочного планирования. Цели, особенности организации и планирования спортивной подготовки в условиях вуза. Методические основы целостного построения тренировочного занятия, особенности про-ведения его отдельных частей. Спортивные соревнования как средство и метод подготовки спортсменов. Современные популярные системы физических упражнений: цели, задачи, специфика, основные направления и результат воз-действия. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и со- временных систем физических упражнений. /Срс/	4	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	Собеседование Доклад Практические задания
-----	--	---	---	------	--	---

	Раздел 6. Средства и методы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. 3-1,3-2,У-1,У-2,В-1,в-2					
--	--	--	--	--	--	--

6.1	Основы физического самосовершенствования. Статические и динамические упражнения. Самостоятельные занятия после рабочего дня и в выходные дни. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Использование методов номограмм, стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и упражнений-тестов для оценки физического развития и телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Диагностика и самодиагностика состояния организма под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом. Педагогический контроль и самоконтроль при физических упражнениях.. /Срс/	4	8	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	Собеседование Доклад Тестовые задания
-----	---	---	---	------	--	---

	Раздел 7. Психофизиологические основы деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности 3-1,3-2,У-1,У-2,В-1,В-2					
--	---	--	--	--	--	--

7.1	Система адаптации организма человека. Особенности организации и основные психофизио-логические характеристики интеллектуальной деятельности. Физиологические, физические и психолого-социальные факторы, определяющие работоспособность в процессе учебной деятельности. Критерии психоэмоционального утомления и переутомления студентов, их профилактика, используемые в целях оптимизации процессов восстановления и повышения физической работоспособности после интеллектуальных и физических нагрузок: педагогические, медикаментозные, физиотерапевтические, бальнеологические, нетрадиционные. Методы восстановления: физические, биомеханические, биологические. /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	Собеседование Доклад Практические задания
7.2	Медико-биологические основы, показания и противопоказания и виды закаливания. Роль спортивного массажа в учебно-тренировочном процессе. Самомассаж, его виды. Биологически активные точки и воздействие на них. Фармакологическая поддержка двигательной активности. Понятие и виды допингов: запрещенные классы веществ, запрещенные методы, классы лекарств, применяемых с определенными ограничениями Последствия применения различных допингов. /Срс/	4	8	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	Собеседование Доклад Тестовые задания Практические задания
7.3	Зачет /Зачёт/	4	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Типовые и контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений и навыков обучающихся характеризующих формирование компетенций в процессе освоения дисциплины

ПРИМЕРНЫЕ СЕМИНАРСКИЕ (ПРАКТИЧЕСКИЕ) ЗАНЯТИЯ

Семинарское (практическое) занятие 1

Предмет и задачи здоровой жизнедеятельности и физической культуры студентов 3-1,3-2,У-1,У-2

Вопросы для обсуждения

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Понятия индивидуального, группового и популяционного здоровья, их взаимосвязь.
3. Функции физической культуры и спорта.
4. Физическая культура в системе подготовки специалистов в вузе.
5. Особенности ценностно-мотивационной ориентации студенческого сообщества в контексте физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

Семинарское (практическое) занятие 1

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов 3-1,3-2,У-1,У-2

Вопросы для обсуждения

1. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.
2. Учебная программа по физической культуре для студентов - ее содержание и основные разделы.
3. Критерии освоения учебной программы, зачетные требования, тесты и контрольные нормативы.
4. Организация и формы занятий физической культурой, спортом и туризмом.

Семинарское (практическое) занятие 1

Спорт. Теоретические основы спортивной подготовки. Виды спорта. 3-1,3-2,У-1,У-2,В-1,В-2

Вопросы для обсуждения

1. Спорт в системе физического воспитания.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
3. Структура целостного процесса спортивной тренировки и ее отдельных сторон.
4. Методические принципы спортивной тренировки.
5. Виды планирования физических нагрузок: по микроциклам, мезоциклам и макроциклам.
6. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки: объемов и интенсивности нагрузок.

Семинарское (практическое) занятие 1

Психофизиологические основы деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности 3-1,3-2,У-1,У-2,В-1,В-2

Вопросы для обсуждения

1. Система адаптации организма человека.
2. Особенности организации и основные психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности.
3. Физиологические, физические и психолого-социальные факторы, определяющие работоспособность в процессе учебной деятельности.
4. Критерии психоэмоционального утомления и переутомления студентов, их профилактика, используемые в целях оптимизации процессов восстановления и повышения физической работоспособности после интеллектуальных и физических нагрузок: педагогические, медикаментозные, физиотерапевтические, бальнеологические, нетрадиционные.
5. Методы восстановления: физические, биомеханические, биологические.

ПРИМЕРНЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

1. ПОДГОТОВКА ПРЕЗЕНТАЦИЙ ПО ТЕМАМ:

- А) Физическая культура и ее влияние на умственную работоспособность. 3-1, 3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
- Б) Физическая культура и спорт: сходство и отличия. 3-1, 3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
- В) Влияние физических упражнений на работу сердечно - сосудистой системы. 3-1, 3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
- Г) Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат. 3-1, 3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
- Д) Влияние физических упражнений на развитие дыхательной системы человека. 3-1, 3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
- Е) Профилактика заболеваний позвоночника средствами физической культуры. 3-1, 3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
- Ж) Физическая культура и спорт в борьбе с лишним весом. 3-1, 3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
- З) Коррекция осанки средствами физической культуры. 3-1, 3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
- И) Нетрадиционные виды физической активности. 3-1, 3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
- К) Физическая культура и развитие творческих способностей. 3-1, 3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
- Л) Физическая культура и долголетие. 3-1, 3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
- М) Физическая культура в режиме дня студента. 3-1, 3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
- Н) Профилактика стресса средствами физической культуры. 3-1, 3-2,У-1,У-2,В-1,В-2

2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ У-1.У-2,В-1

- Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
- Подтягивание на перекладине (мужчины).
- Поднимание туловища (сид) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
- Прыжки в длину с места.
- Бег 100м.
- Упражнения с мячом.
- Упражнения со скакалкой.

3. Составить комплекс физических упражнений определенной направленности. 3-1,У-1,У-2,В-1,В-2

4. Составить комплекс физических упражнений и предложить методику его выполнения, направленную на совершенствование одного из физических качеств. 3-1,У-1,У-2,В-1,В-2
5. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.3-1, У-1,У-2,В-1,В-2
6. Предложить методику проведения гигиенического массажа в соответствии с поставленной целью.3-1,У-1,У-2,В-1,В-2
7. Составить комплекс упражнений, направленный на профилактику профессиональных заболеваний, в соответствии с особенностями трудовой деятельности человека.3-1,У-1,У-2,В-1,В-2

8. Задания для оценки уровня физической подготовленности.

ДЕВУШКИ (легкая атлетика)

задания:

1. Задание на скоростно-силовую подготовленность. Бег 100м (сек) У-1,У-2,В-1,В-2
Оценка: "5"-16,4,"4"-17,4, "3"- 17,8, "2"-18,5, "1"- 19,0.
2. Задание на общую выносливость. Бег 2000м (мин, сек)У-1,У-2,В-1,В-2
Оценка: "5"-10.50 , "4"-12.30 , "3"-13.10 , "2"-13.30 , "1"-14.00.
3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)У-1,У-2,В-1,В-2
Оценка: "5"-18,"4"-12, "3"-10 , "2"-7, "1"-5.
4. Кросс по пересеченной местности 3000м (мин,сек.)У-1,У-2,В-1,В-2
Оценка: "5"-16.00,00, "4"-16.30,00, "3"- 17.00,00, "2"-17.30,00, "1"- 18.00,00.
5. Челночный бег (мин, сек)У-1,У-2,В-1,В-2
Оценка: "5"+16,"4"+11, "3"+ 8, "2"+6, "1"+ 4.
6. Толкание ядра (м)У-1,У-2,В-1,В-2
Оценка: "5"-10, "4"- 8, "3"- 6, "2"-5, "1"- 4.

ЮНОШИ (легкая атлетика)

задания:

1. Задание на скоростно-силовую подготовленность. Бег 100м (сек)У-1,У-2,В-1,В-2
Оценка: "5"-13,1,"4"-14,1, "3"- 14,4, "2"-15,0, "1"- 15,5.
2. Задание на общую выносливость. Бег 3000м (мин, сек)У-1,У-2,В-1,В-2
Оценка: "5"-12.00 , "4"-13.40 , "3"-14.30 , "2"-15.00 , "1"-15.30.
3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)У-1,У-2,В-1,В-2
Оценка: "5"-15,"4"-12, "3"-10 , "2"-8, "1"-5 .
4. Кросс по пересеченной местности 5000м (мин,сек.)У-1,У-2,В-1,В-2
Оценка: "5"-19.30,00, "4"-20.00,00, "3"- 21.00,00, "2"-22.00,00, "1"- 23.00,00.
5. Челночный бег (мин, сек)У-1,У-2,В-1,В-2
Оценка: "5"+13,"4"+8, "3"+6, "2"+4, "1"+ 2.
6. Толкание ядра (м)У-1,У-2,В-1,В-2
Оценка: "5"-15, "4"- 12, "3"- 10, "2"-8, "1"- 5.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

1. Какое из представленных определений сформулировано некорректно? 3-1,3-2,У-1,У-2

а) физическое совершенство это необходимая мера всесторонней физической подготовленности, гармоничного физического развития, соответствующего требованиям общества;

б) физическое совершенство – это процесс совершенствования морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни;

в) физическое совершенство – это результат физкультурной деятельности, представляющий собой всестороннее и гармоничное единство совершенной биологической

природы человека и сформированных у него соответствующих социальных и психических качеств и свойств;

г) физически совершенным можно считать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать любую функцию, которую от него потребует общество.

2. Термин « рекреация» означает:3-1,3-2,У-1,У-2

а) постепенное приспособление организма к нагрузкам;

б) состояние расслабленности, возникающее у субъекта после снятия чрезмерного физического, эмоционального или умственного напряжения;

в) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;

г) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.

3. Дайте определение понятия «спорт»:3-1,3-2,У-1,У-2

а) спорт - это то же, что и физическая культура;

б) спорт – это составная часть физической культуры, имеющая соревновательный характер;

в) спорт – это соревновательная деятельность, непосредственно направленная к высшим достижениям в данной деятельности;

г) спорт – это одна из форм рекреации (развлечение, отдых).

4. Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на:3-1,3-2,У-1,У-2,В-1,В-2

а) развитие физических качеств людей;

б) поддержание высокой работоспособности людей;

- в) сохранение и улучшение здоровья людей;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

5. Под физическим развитием понимается: 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2

- а) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в) процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений;
- г) уровень развития двигательных качеств, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

6. Отличительным признаком навыка является: 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2

- а) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов;
- б) растянутаость действия во времени;
- в) направленность сознания на реализацию цели действия;
- г) автоматизм действия.

7. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена: 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий, а также степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- б) массой тела;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

8. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость? 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2

- а) выносливость;
- б) сила;
- в) быстрота;
- г) координационные способности.

9. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок - это: 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2

- а) быстрота;
- б) гибкость;
- в) силовая выносливость;
- г) прыгучесть.

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Использование физических упражнений для укрепления здоровья 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2,
2. Самостоятельная физическая тренировка 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2,
3. Организация физического воспитания студента 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2,
4. Отрицательные эмоции и их преодоления 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2,
5. Физическая культура людей умственного труда 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2,
6. Индивидуализация и прогноз в спорте 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2,
7. Дыхание спортсмена 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2,
8. Причина возникновения функциональных отклонений в организме человека в результате травм 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2,
9. Изменения морфо – функциональных показателей организма под влиянием физических упражнений 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2,
10. Применение физических факторов и лечебной гимнастики для профилактики некоторых заболеваний 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2,
11. Массовая физкультура в ВУЗе 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2,
12. Методы оценки физического состояния студентов технического ВУЗа 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2,
13. Медика – биологический контроль при занятиях физической культурой и спортом 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2,
14. Определение уровня тренированности 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2,
15. Аутотренинг плюс физкультура 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2,
16. Роль физкультуры и спорта в преодолении вредных привычек 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2,
17. Самоконтроль на занятиях физической культуры и спорта 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2,
18. Физиологический механизм действия упражнений используемых при проведении ЛФК 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2,
19. Аэробные и Анаэробные нагрузки при занятиях физическими упражнениями 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2,

5.2. Примерная тематика курсовых работ, рефератов (докладов)

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ (ДОКЛАДОВ)

1. Использование физических упражнений для укрепления здоровья 3-1,3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
2. Самостоятельная физическая тренировка 3-1,3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
3. Организация физического воспитания студента 3-1,3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
4. Отрицательные эмоции и их преодоления 3-1,3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
5. Физическая культура людей умственного труда 3-1,3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
6. Индивидуализация и прогноз в спорте 3-1,3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
7. Дыхание спортсмена 3-1,3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
8. Причина возникновения функциональных отклонений в организме человека в результате травм 3-1,3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
9. Изменения морфо – функциональных показателей организма под влиянием физических упражнений 3-1,3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
10. Применение физических факторов и лечебной гимнастики для профилактики некоторых заболеваний 3-1,3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
11. Массовая физкультура в ВУЗе 3-1,3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
12. Методы оценки физического состояния студентов технического ВУЗа 3-1,3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
13. Медика – биологический контроль при занятиях физической культурой и спортом 3-1,3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
14. Определение уровня тренированности 3-1,3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
15. Аутотренинг плюс физкультура 3-1,3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
16. Роль физкультуры и спорта в преодолении вредных привычек 3-1,3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
17. Самоконтроль на занятиях физической культуры и спорта 3-1,3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
18. Физиологический механизм действия упражнений используемых при проведении ЛФК. 3-1,3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
19. Аэробные и Анаэробные нагрузки при занятиях физическими упражнениями 3-1,3-2,У-1,У-2,В-1,В-2

5.3. Описание критериев и шкалы оценивания

Критерии и шкала оценки при проведении **собеседования** по учебной дисциплине

Отлично выставляется обучающемуся, если:

- теоретическое содержание учебной дисциплины освоено полностью, без пробелов;
- исчерпывающее, последовательно, четко и логически излагает теоретический материал;
- свободно справляется с решением задач, вопросами и другими видами задач;
- использует в ответе дополнительный материал;
- все задания, предусмотренные учебной программой выполнены;
- анализирует полученные результаты;
- проявляет самостоятельность при выполнении практических заданий.

Хорошо выставляется обучающемуся, если:

- теоретическое содержание учебной дисциплины освоено полностью;
- необходимые практические компетенции в основном сформированы;
- все предусмотренные учебной программой обучения практические задания выполнены, но в них имеются ошибки и неточности;
- при ответе на поставленный вопрос студент не отвечает аргументировано и полно.
- знает твердо лекционный материал, грамотно и по существу отвечает на основные понятия.

Удовлетворительно выставляет обучающемуся, если:

- теоретическое содержание учебной дисциплины освоено частично, но проблемы не носят существенного характера;
- большинство предусмотренных учебной программой заданий выполнено, но допускаются неточности в определении формулировки;
- наблюдается нарушение логической последовательности.

Неудовлетворительно выставляет обучающемуся, если:

- не знает значительной части программного материала;
- допускает существенные ошибки;
- неуверенно выполняет практические задания;
- так же не сформированы практические компетенции;
- отказ от ответа или отсутствие ответа.

Критерии и шкала оценки написания и представления **реферата (доклада)** обучающимся

Отлично оценивается доклад, в котором соблюдены следующие требования: обоснована актуальность избранной темы; полно и четко представлены основные теоретические понятия; проведен глубокий анализ теоретических и практических исследований по проблеме; продемонстрировано знание методологических основ изучаемой проблемы; показана осведомленность о новейших исследованиях в данной отрасли (по материалам научной периодики); уместно и точно использованы различные иллюстративные приемы – примеры, схемы, таблицы и т. д.; показано знание межпредметных связей; работа написана с использованием терминов современной науки, хорошим русским языком, соблюдена логическая стройность работы; соблюдены все требования к оформлению доклада.

Хорошо оценивается доклад, в которой: в целом раскрыта актуальность темы; в основном представлен обзор основной литературы по данной проблеме; недостаточно использованы последние публикации по данному вопросу; выводы сформулированы недостаточно полно; собственная точка зрения отсутствует или недостаточно аргументирована; в изложении преобладает описательный характер

Удовлетворительно выставляется при условии: изложение носит исключительно описательный, компилятивный характер; библиография ограничена; изложение отличается слабой аргументацией; работа не выстроена логически; недостаточно используется научная терминология; выводы тривиальны; имеются существенные недостатки в оформлении.

Неудовлетворительно выставляется если большинство изложенных требований к докладу не соблюдено, то он не засчитывается.

Критериями оценки результатов **самостоятельной работы** являются:

- уровень усвоения учебного материала;
- умение обучающегося использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- сформированность общепрофессиональной и профессиональной компетенций;
- логичность и четкость изложения ответов;
- оформление письменных материалов в соответствии с требованиями.

Критерии и шкала оценки образовательных достижений для **тестовых материалов**.

Отлично - Свыше 80% правильных ответов глубокое познание в освоенном материале

Хорошо - Свыше 70% правильных ответов материал освоен полностью, без существенных ошибок

Удовлетворительно - Свыше 50% правильных ответов материал освоен не полностью, имеются значительные пробелы в знаниях

Неудовлетворительно - Менее 50% правильных ответов материал не освоен, знания студента ниже базового уровня.

Критерии оценки для проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине

Оценки на зачете выставляется в системе «зачтено» - «не зачтено»

Зачтено:

Достаточный объем знаний в рамках изучения учебной дисциплины.

Цели реферирования и коммуникации в целом достигнуты. В ответе используется научная терминология.

Стилистическое и логическое изложение ответа на вопрос правильное.

Умеет делать выводы без существенных ошибок.

Владеет инструментарием изучаемой учебной дисциплины, умеет его использовать в решении стандартных (типовых) задач.

Ориентируется в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине.

Активен на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.

Не зачтено:

Не достаточно полный объем знаний в рамках изучения учебной дисциплины.

Цели реферирования и коммуникации не достигнуты.

В ответе не используется научная терминология.

Изложение ответа на вопрос с существенными стилистическими и логическими ошибками.

Не умеет делать выводы по результатам изучения учебной дисциплины.

Слабое владение инструментарием изучаемой дисциплины, не компетентность в решении стандартных (типовых) задач.

Не умеет ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине.

Пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

Не сформированы компетенции, умения и навыки.

Отказ от ответа или отсутствие ответа.

5.4. Формы аттестации успеваемости обучающегося

Формы текущего контроля

Оценивание знаний, умений и навыков по учебной дисциплине осуществляется посредством использования следующих видов оценочных средств:

- собеседование
- практические задания
- задания в тестовой форме
- реферат (доклад)

Формы промежуточной аттестации успеваемости обучающихся

Зачет. Зачет проводится после завершения теоретического или практического изучения материала по изучаемой дисциплине.

Целью зачета является: оценка профессиональной подготовленности обучающегося к самостоятельной работе; инициативность в работе, наблюдательность, умение использовать теоретические знания в профессиональной деятельности; умение квалифицированно выполнять этапы учебного процесса.

При систематической работе обучающегося в течение всего семестра (посещение всех обязательных аудиторных занятий, регулярное изучение лекционного материала, успешное выполнение в установленные сроки аудиторных и домашних заданий, самостоятельных и контрольных работ, активное участие в семинарах и т.д.) преподавателю предоставляется право выставлять отметку о зачете без опроса обучающегося

6. ПРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО – ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература			
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Быченков С.В., Везеницын О.В.	Физическая культура : Учебник	Вузовскоеобразование, 2016
Л1.2	Небытова Л.А.	Физическая культура: учебноепособие	Северо-Кавказскийфедеральныйуниверситет, 2017
Л1.3	А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.]	Физическая культура и спорт : учебное пособие	Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Барчуков И.С.	Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник	КНОРУС, 2015
Л2.2	Кобяков, Ю.П	Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие	Ростов н/Д: Феникс , 2014
Л2.3	Зайцева Г.А.	Физическая культура. Оптимальная двигательная активность : учебно-методическое пособие	М.: Издательский Дом МИСиС, 2017
Л2.4	Каткова А.М.	Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие	М.: Московский педагогический государственный университет, 2018
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"			
Э1	Электронно – библиотечная система «ЭБС IPRbooks» -		
Э2	Информационно-правовая система «Консультант +».		
Э3	Федеральный портал «Российское образование» .		
Э4	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»		
Э5	История Олимпийских игр		
Э6	Научная электронная библиотека – полнотекстовые журналы на русском и иностранных языках		
6.3.1 Перечень информационных технологий, включая перечень лицензионного программного обеспечения			
6.3.1.1	Информационные технологии включают:		
	<ul style="list-style-type: none"> - сбор, хранение, систематизация и выдача учебной и научной информации; - обработка текстовой, графической и эмпирической информации; - подготовка, конструирование и презентация итогов исследовательской и аналитической деятельности; - самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных; - использование электронной почты преподавателей и обучающихся для рассылки, переписки и обсуждения возникших учебных проблем. 		
6.3.1.2	Программное обеспечение		
6.3.1.3	Microsoft Server Open License (лицензия№ 43817628 от 18.04.2008 бессрочно)		
6.3.1.4	Microsoft Office 2010 – AcademicLicense № 60199945 от 08.11.2011 (бессрочно)		
6.3.1.5	Консультант плюс - договор № 62794 от 18.06.2020 г.. (срокомна 1 год)		
6.3.1.6	Radmin 3 - договор № 1546 от 22.10.18 г. (бессрочно)		
6.3.1.7	Radmin 3 - договор № 1719 от 20.11.18 г. (бессрочно)		
6.3.1.8	Система антиплагиат ВКР-ВУЗ - договор № 6604/20 от 26.03.2020 г.(сроком на 1 год)		
6.3.1.9	Информационно-аналитическая система SCIENCEINDEX - договор № SIO-932/2020 от 13.11.2020г. (сроком на 1 год)		
6.3.1.10	Программное обеспечение «Интернет-расширение информационной системы» - лицензионный договор № 4061 на программное обеспечение от 28.03.2017г.(бессрочно)		
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем			
6.3.2.1	Перечень профессиональных баз данных		
6.3.2.2	-Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»: https://www.infosport.ru/		
6.3.2.3	-История Олимпийских игр: https://www.olympichistory.info/		
6.3.2.4	-Министерство спорта РФ: https://www.minsport.gov.ru/		
6.3.2.5	Перечень информационных справочных систем и ЭБС:		
6.3.2.6	- Министерство науки и высшего образования Российской Федерации http://minobrnauki.gov.ru		
6.3.2.7	- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" http://window.edu.ru/		
6.3.2.8	- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://schoolcollection.edu.ru/		

6.3.2.9	- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов http://fcior.edu.ru/
6.3.2.10	- Наука и образование против террора http://scienceport.ru
6.3.2.11	- Национальный центр противодействия терроризму и экстремизму в образовательной среде и сети Интернет http://нципти.рф
6.3.2.12	- Антитеррористическая комиссия Ставропольского края http://www.atk26.ru
6.3.2.13	- Электронная библиотека ИДНК https://idnk.ru/idnk-segodnya/biblioteka.html
6.3.2.14	- Электронно – библиотечная система «ЭБС IPRbooks» http://www.iprbookshop.ru
6.3.2.15	- ГБУК «СКУНБ им. М.Ю.Лермонтова» http://www.skunb.ru
6.3.2.16	- Информационно-правовая система «Консультант +». лиц.дог. № 6604/20 от 26.03.2020 г. http://www.consultant.ru/
6.3.2.17	- Федеральный портал «Российское образование» www.elibrary.ru
6.3.2.18	- Научная электронная библиотека – полнотекстовые журналы на русском и иностранных языках http://www.edu.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная аудитория для занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций текущего контроля и промежуточной аттестации: спортивный зал

(ауд.116)

Специализированное оборудование:

электронное табло (1шт),
баскетбольные стойки (2шт),
баскетбольные щиты (2шт)
волейбольные сетки (1 шт.),
гимнастические лестницы (5 шт.),
гимнастические маты (4 шт),
теннисный стол (1 шт.),
беговая дорожка электрическая (1 шт.),
велотренажер (1 шт.),
силовой тренажер с дисками (1 шт.),
комплекты мячей для различных видов спорта (18шт.).

Помещение для самостоятельной работы обучающихся (ауд.206)

Специализированная учебная мебель:

стол на 2 посадочных места (10шт.),
стул (20 шт.).

ТСО: автоматизированные рабочие места студентов с возможностью выхода в информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду организации

Перечень лицензионного программного обеспечения:

Microsoft Server Open License (лицензия№ 43817628 от 18.04.2008 бессрочно)
Microsoft Office 2010 – Academic License № 60199945 от 08.11.2011 (бессрочно)
Консультант плюс - договор № 62794 от 18.06.2020 г.. (сроком на 1 год)
Radmin 3 - договор № 1546 от 22.10.18 г. (бессрочно)
Radmin 3 - договор № 1719 от 20.11.18 г. (бессрочно)
Система антиплагиат ВКР-ВУЗ - договор № 6604/20 от 26.03.2020 г.(сроком на 1 год)
Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX - договор № SIO-932/2020 от 13.11.2020г. (сроком на 1 год)
Программное обеспечение «Интернет-расширение информационной системы» - лицензионный договор № 4061 на программное обеспечение от 28.03.2017г. (бессрочно)

Помещение для самостоятельной работы обучающихся: читальный зал (ауд.210)

Специализированная учебная мебель:

стол на 2 посадочных места (10шт.),
стул (20 шт.),
стол преподавателя (1шт.),
стеллаж книжный (7шт.).

ТСО: автоматизированные рабочие места студентов с возможностью выхода в информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду организации, и специализированным программным обеспечением для блокировки сайтов экстремистского содержания (6шт.),
принтер (1шт.).

Перечень лицензионного программного обеспечения:

Microsoft Server Open License (лицензия№ 43817628 от 18.04.2008 бессрочно)
Microsoft Office 2010 – Academic License № 60199945 от 08.11.2011 (бессрочно)
Консультант плюс - договор № 62794 от 18.06.2020 г.. (сроком на 1 год)
Radmin 3 - договор № 1546 от 22.10.18 г. (бессрочно)
Radmin 3 - договор № 1719 от 20.11.18 г. (бессрочно)

Система антиплагиат ВКР-ВУЗ - договор № 6604/20 от 26.03.2020 г.(сроком на 1 год)
Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX - договор № SIO-932/2020 от 13.11.2020г. (сроком на 1 год)
Программное обеспечение «Интернет-расширение информационной системы» - лицензионный договор № 4061 на программное обеспечение от 28.03.2017г.
(бессрочно)

8. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение лиц организовано как инклюзивно, так и в отдельных группах.

Для незрячих и слабовидящих: весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.

Для слабовидящих обучающихся обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс; при необходимости предоставляется увеличивающее устройство (например, видеоувеличитель электронный ручной, или иное).

Для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи: обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (система информационная для слабослышащих переносная), при необходимости предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

Перед началом обучения проводятся консультативные занятия, позволяющие обучающимся с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу

Для обеспечения доступности образования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может применяться адаптированная форма обучения с элементами дистанционного обучения. Целью обучения является предоставление обучающимся возможности освоения образовательных программ непосредственно по месту жительства или временного их пребывания. При обучении с применением дистанционных образовательных технологий преподаватель осуществляет учебно-методическую помощь обучающимся через консультации с использованием средств Интернет-технологий.