


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Сахалинский государственный университет»  
Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель основной  
профессиональной  
образовательной программы

 /Н.Ю. Донская  
«21» июня 2024 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дисциплины

**Б1.О.03.ДВ.01.04 Общая физическая подготовка**

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки:

**44.03.03 «Специальное (дефектологическое) образование»**

Профиль: «Учитель-дефектолог»

Форма обучения

**Очная**

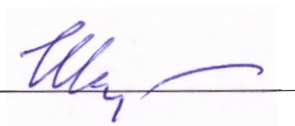
РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Южно-Сахалинск, 2024

Рабочая программа дисциплины Б1.О.03.ДВ.01.04 «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.03 «Специальное (дефектологическое) образование»

Программу составил:

Т.Н. Шидловская, старший преподаватель



Рабочая программа дисциплины Б1.О.03.ДВ.01.04 «Общая физическая подготовка» утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта протокол № 10 «06» 06 2024 г.

Заведующая кафедрой ФКиС



О.Р. Кокорина

## 1. Цель и задачи дисциплины

**Цель дисциплины** - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание,
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- развитие резервных возможностей организма и адаптация к интенсивной интеллектуальной деятельности средствами физической культуры;
- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов.

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.О.03.ДВ.01.04 «Общая физическая подготовка» относится к вариативной части в соответствии с учебным планом образовательной программы подготовки специалиста по направлению 44.03.03 «Специальное (дефектологическое) образование» и является обязательной в объеме 328 академических часов.

Пререквизиты дисциплины: дисциплина формирует специальные знания и компетенции необходимые для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной «Физическая культура и спорт».

Постреквизиты дисциплины: *(Отсутствуют)*.

## 3 Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1 Знает: формы и методы создания команды для выполнения практических задач; основные условия эффективности командной работы. УК 3.2. Умеет: определять стиль управления и эффективность руководства командой; вырабатывать командную стратегию; Определяет свою роль в команде на основе использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели УК 3.3. Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения

УК - 7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. Знает закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни.</p> <p>УК-7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма</p> <p>УК-7.3. Владеет навыками использования основ физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности и базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.</p>
--------	--	---

#### 4. Структура и содержание дисциплины

**4.1 Структура дисциплины «Общая физическая подготовка»** реализуются в объеме - **328 академических часов** и является обязательной.

Вид работы	Трудоемкость академических часов				
	Семестр				всего
	1	2	3	4	
Общая трудоемкость	82	92	72	82	328
Контактная работа:	76	64	60	52	252
Практические занятия (ПР)	72	60	56	48	236
Контактная работа в период теоретического обучения (КонтТО): индивидуальная работа со студентами, проведение текущих консультаций, прием зачета.	4	4	4	4	16
Самостоятельная работа	6	28	12	30	76
Промежуточная аттестация	зачет	зачет	зачет	зачет	

#### 4.2 Распределение видов работы и их трудоемкость по разделам дисциплины

№ п/п	Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по семестрам)
				Конт ТО	ПЗ	СР	
1.	Б1.О.ДВ.01.02 Общая физическая подготовка	1	1-18	4	72	6	Тесты контрольные нормативы
		2	1-18	4	60	28	Тесты

							контрольные нормативы
		3	1-18	4	56	12	Тесты контрольные нормативы
		4	1-18	4	48	30	Тесты контрольные нормативы

### 4.3. Содержание разделов дисциплины

#### *Раздел 1 Теоретический*

- Краткая историческая справка комплекса «ГТО»
- Организация и проведение соревнований.
- Техника безопасности и правила поведения на занятиях по общей физической подготовке.

#### *Раздел 2 Практический*

**-Передвижение** (бег обычный и приставными шагами по прямой, зигзагообразный, по дугам, спиной вперёд и боком, с изменением направления, по зрительным и слуховым сигналам; сочетание различных видов ходьбы, бега, прыжков и остановок; прыжки на месте и в движении, с отталкиванием одной и двумя ногами, с поворотом на 90° и 180°, вверх, вперёд и в сторону; остановки; повороты.

- **Общеразвивающие упражнения** без предметов, с предметами, с партнером.

- **Упражнения для воспитания правильной осанки, мышц спины** обязательны для всех студентов – профилактика проблем с позвоночником (специфика учебной деятельности - длительное сидение в однообразных позах).

- **Специальные упражнения на развитие силы:**

- Упражнения для мышц рук, для развития мышц верхнего плечевого пояса, для развития мышц ног, для развития мышц брюшного пресса, для развития мышц груди, для воспитания быстроты, развития гибкости, для воспитания ловкости.

- **Беговые упражнения** – упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости.

- **Прыжка в длину с места**, специальные упражнения: (подпрыгивания, напрыгивания, spryгивания, прыжки на одной и двух ногах); многоскоки; прыжки на результат; эстафеты с прыжками; подвижные игры с прыжками.

**Спортивные игры:** баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон и др.;

- общие и специальные упражнения игрока;
- основные приемы, овладения техникой;
- индивидуальные упражнения в парах в командах;
- эстафеты и игры с элементами спортивных игр.
- **Контрольные требования по ОФП**

### 5. Содержание материала для самостоятельной работы:

1. Элементы состязательности, сопряженные с повышенными физическими и психическими нагрузками.

2. Приемы закаливания организма и выполнения гигиенических мероприятий.
3. Упражнения по ускорению восстановительных процессов.
4. Упражнения на тренажерах, специальных технических приспособления, которые развивают и совершенствуют необходимые и отстающие физические качества.
5. Упражнения на воспитание общей и специальной выносливости (ходьба, бег, бег на лыжах, спортивные игры).
6. Упражнения на развитие и укрепление мышц спины, что позволяет формировать правильную осанку.
7. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса.
8. Упражнения для снятия утомления глаз – профилактика миопии.
9. Упражнения, увеличивающие гибкость позвоночника, тренирующие дыхание, улучшающие мозговое кровообращение.
10. Суставная гимнастика Норбекова. – профилактика хондрозов, артритов и др. заболеваний суставов и позвоночника..
11. Упражнения на развитие и укрепление мелкой мускулатуры рук и пальцев.
12. Упражнения на развитие координационных способностей.
13. Упражнения, направленные на профилактику варикозного расширения вен нижних конечностей
14. Упражнения, направленные на совершенствование кардиореспираторной системы.
15. Упражнения на развитие и совершенствование координационных (ориентированные в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность, реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) качеств.
16. Упражнения, направленные на профилактику заболеваний позвоночника и суставов.
17. Упражнения для снятия утомления при работе с компьютером,
18. Нетрадиционные методы снятия психофизических нагрузок.
19. Упражнения на развитие и совершенствование базовых видов двигательных действий;
20. Оздоровительные системы.

### Контроль самостоятельной работы

Форма контроля самостоятельной работы	Выполнение работы по семестрам в часах				Всего
	1	2	3	4	
1. Документ о посещении секции по личному выбору (количество часов в неделю)	4	28	12	30	76
2. Сертификат (справка) об участии (вид, дата, место проведения) в физкультурно-массовых и оздоровительных мероприятиях	4	28	12	30	76
3. Выписка из протокола об участии в соревнованиях по избранному виду.	4	28	12	30	76
4. УИН регистрации ГТО. Сдача нормативов Комплекса ГТО	4	28	12	30	76
5. Судейство соревнований по видам спорта Протокол соревнований.	4	28	12	30	76
6. Самостоятельные занятия избранным видом активной физической деятельности Тестирование.	4	28	12	30	76

### 6. Образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
----------	-------------------------	----------------------------	----------------------------

1.	Общая физическая подготовка	Практические занятия	1- <i>Развернутая беседа</i> для выяснения уровня достижений, знаний, сведений, заинтересованности в занятиях в избранном виде элективной деятельности по физической культуре и спорту.
			2 - <i>Тестирование</i> для определения уровня физического развития, физической и функциональной подготовленности.
			3 - Активные методы обучения: <i>схемы-тесты</i> по тактической подготовке в Общая физическая подготовка.
			4 - <i>Блиц-опрос</i> . Постановка 10 -12 вопросов по изученным темам (методика, тактика, правила, специальные упражнения по развитию специальных физических качеств)
			5 - <i>Мониторинг физического развития и функциональной подготовленности</i> студентов;
			6 - <i>Современное, материально-техническое и информационное обеспечение</i> на учебных занятиях и соревнованиях СахГУ;
			7 - <i>Участие в соревнованиях</i> различных форм и уровней, подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО.

## 7. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Оценка качества учебной работы – объективность знаний, умений и навыков (ЗУН) студентов, в каждом семестре оценивается: «отлично» - 85–100 баллов; «хорошо» - 70-84 балла; «удовлетворительно» - 52–69 баллов; «неудовлетворительно» – 0–51 балл. Для получения зачета по «Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту» каждому студенту необходимо набрать минимальное количество баллов -52.

Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Студенты, освобожденные от практических занятий, на весь период обучения или семестр, вместо практических занятий, должны представить контрольную работу для аттестации в текущем семестре. В первом семестре студенты пишут контрольную работу, связанную с особенностями использования средств лечебной физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Усвоение практического, раздела программы (общая физическая подготовка) определяется в первом, третьем, пятом семестрах через выполнение следующих тестов:

- тест на скорость – бег на 100 метров,
- тест на скоростно-силовую выносливость – бег на 400 метров.
- тест на силу (сгибание разгибание рук в упоре лежа (девушки), подтягивание на перекладине (юноши), упражнения на пресс – подъем туловища из исходного положения лежа на спине, ноги согнуты, фиксированы (за одну минуту), прыжок в длину с места;

Во втором, четвертом, шестом семестрах через выполнение следующих упражнений:

- тест на выносливость - бег на дистанцию 2000 метров (девушки), 3000 метров - юноши;
- тест на гибкость;
- тест на скоростно-силовую выносливость - прыжки со скакалкой (за одну минуту);
- тест на силу - подъем ног до прямого угла из положения лежа на спине, руки за головой;
- тест на выносливость - бег на лыжах на дистанцию 3 км (девушки); 5 км – юноши.

Оценка выполнения тестов по общей физической подготовке определяется количеством баллов. Критерий оценки выполнения каждого теста - от 1 до 5 баллов представлен в Фонде оценочных средств (Приложение 1).

Оценка выполнения тестов по специальной физической подготовке определяется количеством баллов. Критерий оценки выполнения каждого теста - от 1 до 5 баллов представлен в Фонде оценочных средств (Приложение 1).

Требования и тесты по каждому разделу программы разработаны кафедрой исходя из: преемственности школьной программы, региональных особенностей, наличия материальной базы.

Обязательное тестирования уровня физической подготовленности (бег на 100, 2000, 3000 метров, прыжки в длину с места, «подтягивание» и «отжимание») студентов проводятся в начале учебного года, характеризующие начальный (базовый) уровень физической подготовки студента и в конце - как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

Студенты, освобожденные от практических занятий, на весь период обучения или семестр, вместо практических занятий, должны представить контрольную работу для аттестации в текущем семестре.

**Тематика контрольных работ для студентов, освобожденных от практических занятий по элективным дисциплинам (модули) по физической культуре и спорту**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Лечебная физическая культура и средства физического воспитания при индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья студента.
2. Осанка человека. Сколиозы.
3. Плоскостопие и двигательный режим.
4. Корригирующая гимнастика при миопии.
5. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека.
6. Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека.
7. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат человека.
8. Влияние физических упражнений на пищеварительную систему человека.
9. Влияние физических упражнений на нервную систему человека.
10. Основы здорового образа жизни.
11. Оздоровительная физическая культура.
12. Закаливание организма.
13. Физическое воспитание в семье.
14. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом.
15. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
16. Самомассаж.
17. Общие основы теории и методики физического воспитания.
18. Физическая культура и спорт в современном обществе.
19. Нравственное воспитание в процессе занятий физической культурой и спортом.
20. Состояние и работоспособность студента в период экзаменационной сессии.
21. Подвижные игры – основное средство физического воспитания
22. Физическое качество – быстрота.
23. Физическое качество - ловкость.
24. Физическое качество - сила.
25. Физическое качество - выносливость.
26. Физическое качество - гибкость.
27. Вид спорта – сущность, характеристика влияния на организм и физическое развитие человека (на примере плавания).
28. Олимпийское движение.
29. Организация и проведение туристических походов.
30. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущего бакалавра



## 8. Система оценивания планируемых результатов обучения

Форма контроля	За одну работу		Всего
	Миним.баллов	Макс. баллов	
Текущий контроль:			
- посещаемость	1 балл	2 балла	
- выполнение обязательных тестов	1балл	5 баллов	
- выполнение обязательных тестов по СФП	1балл	5 баллов	
- проведение, на практических занятиях, самостоятельной разминки с группой	1 балл	2 балла	
- участие в соревнованиях	2 балла	10 баллов	
- участие в физкультурно-массовых и оздоровительных мероприятиях	1балл	5 баллов	
- контрольные нормативы (требования комплекса ГТО)	1 балл	5 баллов	
- судейство соревнований	2 балла	10 баллов	
- сообщения по теме занятия	2 балла	5 баллов	
- самостоятельное выполнение индивидуального комплекса физических упражнений (для студентов специальной медицинской группы)	1 балл	5 баллов	
Промежуточная аттестация (зачет)	52 балла	100 баллов	52 балла
<b>Итого за семестр (дисциплину)</b> зачёт			100 баллов

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 9.1 Основная литература

1. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. — М.: Издательство «Спорт», 20121. — 616 с. — ISBN 978-5-906839-42-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55593.html>

2. Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 103 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11441-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/445290>

3. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543183>

### 9.2 Дополнительная литература:

1. Мостовая, Т. Н. Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. — 72 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65717.html>

2. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс] / В.Н. Платонов. — Электрон. Тестовые данные. — М.: Издательства «Спорт», 2019. — 656 с. — 978-5-9500183-3-6. — Режим доступа: [http:// www.iprbookshop.ru/93625.html](http://www.iprbookshop.ru/93625.html).

3. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым

- видам спорта (баскетбол, Общая физическая подготовка, мини-футбол) : учебное пособие для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/445294>
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/447152> Решетников Н.В.; Кислицын Ю.Л.; Палтиевич Р.Л.; Погадаев Г.И. Физическая культура: учебник. — М.: Академия, 2012. - 176 с.— ISBN 978–5-7695-8908-9 <http://knigovodstvo.ru/book/1284>
5. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для академического бакалавриата / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 158 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438765>
6. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / С.Н.Зуев [и др.]. — Электрон тестовые данные. — М.: Российская таможенная академия, 2016. — 132 с. — 978-5-9590-0882-6. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69779.html>.
7. Токарева, А. В. Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния студентов : учебное пособие / А. В. Токарева, В. Д. Гетьман, Л. Б. Ефимова-Комарова. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 104 с. — ISBN 978-5-9227-0636-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/63642.html>

### 9.3 Программное обеспечение

- Программный комплекс «Электронные журналы», используемый для учета и анализа успеваемости обучающихся
- Microsoft VisualFoxPro Professional 9/0 Win32 Single Academic OPEN (бессрочная), (лицензия 49512935);
- Microsoft Win Home Basic 7 Russian Academic OPEN (бессрочная), (лицензия 61031351), - Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная) (лицензия 61031351),
- Microsoft Internet Security&Accel Server Standart Ed 2006 English Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 41684549),
- Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880),
- Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880),
- Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Расширенный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational Renewal License (лицензия 2022-190513-020932-503-526), срок пользования с 2019-05-13 по 2021-04-13
- ABBYYFineReader 11 Professional Edition, (бессрочная), (лицензия AF11-2S1P01-102/AD),
- Microsoft Volume Licensing Service, (бессрочная), (лицензия 62824441).

### 9.4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

- IPRbook (<http://www.iprbookshop.ru/>)
- . Национальная электронная библиотека (НЭБ) Ф«Р://нэб.рф/)
- . Электронная библиотечная система ЮРАИТ <https://biblio-online.ru/> (доступ к индивидуальной полке)

- . <http://www.pedlib.ru/Books>
- . Национальная электронная библиотека eLIBRARY.RU (<http://elibrary.ru/>)
- . Обзор СМИ Polpred.com (<http://polpred.com/>)
- . Университетская библиотека онлайн: Biblioclub.ru
- . Национальная электронная библиотека <http://нэб.рф> (доступ в читальском зале 2 учебного корпуса).
- . Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс] - <http://www.edu.ru>

## **10. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Учебные и учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

### **Для слепых и слабовидящих:**

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
- зачёт проводится в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

### **Для глухих и слабослышащих:**

- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
- зачёт проводится в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

### **Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
- зачёт проводится в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа. Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

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

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

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

### **Для слепых и слабовидящих:**

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

### **Для глухих и слабослышащих:**

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

### **Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

- в печатной форме;

- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

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

**Для слепых и слабовидящих:**

**для глухих и слабослышащих:**

- автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;
- акустический усилитель и колонки;

**Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

- передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;
- компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

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

1. Учебные демонстрационные материалы.
2. Компьютерная техника, мультимедийное оборудование, оргтехника, доступ к сети Интернет, доступ к электронно-библиотечной системе.
3. Библиотечный фонд (учебники, пособия, периодические издания)

Учебные практические занятия проводятся:

- по Общей физической подготовке в спортивном зале №1 (ул. Ленина 290);
- по общей физической и профессиональной подготовке в спортивных залах №№ 1,2, (ул. Пограничная, 68) и обеспечены душевыми, раздевалками.

В наличии имеется качественное оборудование и инвентарь: стойки, сетки ракетки, воланы.

Используется функциональная музыка, электронное табло, микшерский пульт.

Общеперифизическая подготовка студентов обеспечена следующими средствами:

велo и лыжтренажеры, беговые дорожки – 11; силовые тренажеры - 8; гимнастические маты – 8; гантели – 80 пар; утяжелители – 80; резиновые жгуты - 40; гири – 12; штанги - 8; боксерские мешки - 2; скакалки – 40; гимнастические обручи - 20 и жимфлексy – 10; утяжелители – 40; тренажеры для равновесия - 4; стол для армреслинга.

Для проведения тестирования уровня физической и функциональной подготовленности имеется: секундомеры, весы, динамометры, спирометры, тонометры, рулетки.

Материально - техническое обеспечение отвечает не только общим требованиям, определенным в федеральном государственном образовательном стандарте высшего образования по направлению подготовки (специальности), но и особым образовательным потребностям каждой категории обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

### ***К рабочей программе прилагаются***

1. Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)