

**Филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Российская государственная академия интеллектуальной
собственности» в г. Пенза – «Поволжская Высшая школа
интеллектуальной собственности»
(филиал ФГБОУ ВО РГАИС в г. Пенза)**

УТВЕРЖДАЮ:
Ректор РГАИС
А.О. Аракелова
2 мая 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
(ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА)»**

Направление подготовки: 09.03.02 «Информационные системы и технологии»
Профиль: «Администрирование информационных систем»
Квалификация (степень) выпускника: бакалавр
Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Москва – РГАИС – 2023

Разработчики: преподаватель кафедры Общеобразовательных дисциплин Дмитриев Л.Д. Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) // Рабочая программа учебной дисциплины предназначена для обучающихся по направлению 09.03.02 «Информационные системы и технологии» – М.: Российская государственная академия интеллектуальной собственности (РГАИС), кафедра «Общеобразовательных дисциплин», 2023. - 33 с.

Согласовано:

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и рекомендована на заседании Учебно-методической комиссии (протокол от 21.03.2023 №4/1)

© ФГБОУ ВО РГАИС, 2023

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Целью дисциплины являются: реализация возможности оптимального физического развития обучающихся, всестороннее совершенствование свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, а также получение знаний, умений и навыков, необходимых для становления обучающихся образовательных организаций высшего образования в качестве граждан, способных и готовых к выполнению воинского долга и обязанности по защите своей Родины в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Для достижения поставленных целей решаются следующие задачи:

- понимать социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
- знать научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
- сформировать мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.
- обеспечить общую и профессионально-прикладную физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии.
- сформировать обучающимся строевую подтянутость, уважительное отношение к воинским ритуалам и традициям, военной форме одежды.

- приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» изучается по направлению 09.03.02 «Информационные системы и технологии».

«Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» имеет связь с гуманитарными дисциплинами в части формирования образовательно-воспитательных основ профессиональной личности.

В высших учебных заведениях «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки обучающегося в течение всего периода обучения, «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) входит в число обязательных дисциплин.

Настоящая программа по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)», составлена с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ; нормативная правовая база высшей школы.

Социогуманитарная направленность физической культуры, особенно, в образовательных учреждениях всех уровней в стране является основным принципиальным положением Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается в основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Именно этими принципами пронизано все содержание учебно-базовой программы для вузов по педагогической дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)», которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

**2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ
С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ
(АСТРОНОМИЧЕСКИХ) ЧАСОВ ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ
ЗАНЯТИЙ**

Виды занятий	Объем дисциплины		
	Форма обучения		
	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
Объем зачетных единиц	-	-	-
Общая трудоемкость в часах	328	328	328
Аудиторные занятия	68	6	2
Лекции	12	2	-
Практические занятия (семинары)	56	4	2
Самостоятельная работа	40	322	322
Контроль	-	-	4
Форма контроля	Зачет	Зачет	Зачет

3.СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ КОМПЕТЕНЦИЙ, ФОРМИРУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

3.1. Учебно-тематический план курса и распределение компетенций по темам занятий

Наименование темы	Формируемые компетенции (или их части)		
	УК-6	УК-7	УК-8
Тема 1. Основы частных методик для физического самосовершенствования студента	+	+	+
Тема 2. Легкая атлетика	+	+	+
Тема 3. Спортивные и подвижные игры	+	+	+
Тема 4. Общая физическая подготовка (ОФП)	+	+	+
Тема 5. Спортивное совершенствование. Настольный теннис. Бадминтон. Шашки. Шахматы.	+	+	+

3.2. Содержание разделов дисциплины (модуля) и контрольные вопросы для самостоятельной работы (самоконтроля) обучающихся

Тема 1. Основы частных методик для физического самосовершенствования студента

Классификация аэробики. Самосовершенствование. Бодибилдинг. Туризм. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Гиревой спорт. Армрестлинг. Фитнес – оздоровительная аэробика (степ-аэробика, футбол-аэробика, водный фитнес и др.). Принцип тренировки по типу «бодибилдинг». Аэробика в широком и узком смысле. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления.

Тема 2. Легкая атлетика

Основные виды легкой атлетики. Закрепление и совершенствование техники ходьбы и бега. Техника высокого и низкого старта. Стартовый разгон. Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции. Финиш. Специальные подводящие упражнения. Нормативы по физической подготовленности: Бег 100 м, бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклоны туловища за 1 мин. (девушки), поднимание ног в висе на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Дневник самоконтроля. Разновидности бега. Кроссовый бег. Бег по дистанции. Финиш. Специальные подводящие упражнения. Нормативы по физической подготовленности, Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Дневник самоконтроля. Разновидности прыжков. Виды метаний. Прыжок в длину с места. Техника прыжков с разбега. Техника легкоатлетических метаний. Специальные подводящие упражнения. Контрольные нормативы по физической подготовленности, Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Дневник самоконтроля. Техника бега на короткие дистанции. Бег по дистанции. Финиш. Специальные подводящие упражнения. Нормативы по физической подготовленности. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Дневник самоконтроля. Закрепление и совершенствование техники ходьбы и бега. Легкоатлетические многоборья. Спортивная ходьба. Специальные подводящие упражнения. Нормативы по физической подготовленности. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Дневник самоконтроля.

Тема 3. Спортивные и подвижные игры

Правила игры в волейбол. Стойка волейболиста. Техника верхней и нижней передачи в волейболе. Техника нижней боковой подачи в волейболе. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Правила игры в баскетбол. Стойка баскетболиста. Техника держания мяча, бросков с места двумя руками от груди в баскетболе. Техника бега боком вперед и спиной вперед в баскетболе. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Происхождение и

развитие игры. Основные понятия. Роль игры в подготовке к будущей трудовой и социальной жизни. Подвижные игры на переменах. История народных игр. Роль игры в воспитании подрастающего поколения. Дневник самоконтроля. Техника верхней прямой подачи в волейболе. Тактика защиты и нападения в волейболе. Освоение техники приемов игры в волейбол. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Техника ведения мяча на месте и в движении в баскетболе. Техника бросков по кольцу с места и ведения мяча в баскетболе. Тактика защиты и нападения в баскетболе. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Правила проведения подвижных игр. Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подготовка и проведение игры. Выбор игры. Подготовка места для игры. Подготовка инвентаря. Распределение на команды. Окончание игры и определение результатов. Дневник самоконтроля. Закрепление и совершенствование стойки волейболиста, баскетболиста. Закрепление и совершенствование техники верхней и нижней передачи в волейболе. Закрепление и совершенствование техники нижней боковой подачи в волейболе. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Закрепление и совершенствование техники держания мяча, бросков с места двумя руками от груди в баскетболе. Закрепление и совершенствование техники бега боком вперед и спиной вперед в баскетболе. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Классификация подвижных игр. Характеристика и педагогическое значение подвижных игр в связи с возрастными особенностями занимающихся. Гигиеническое, оздоровительное, воспитательное и образовательное значение подвижных игр. Дневник самоконтроля. Закрепление и совершенствование техники верхней прямой подачи в волейболе. Закрепление и совершенствование тактики защиты и нападения в волейболе. Закрепление и совершенствование техники приемов игры в волейбол. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Закрепление и совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении в баскетболе. Закрепление и совершенствование техники бросков по кольцу с места и ведения мяча в баскетболе. Закрепление и совершенствование техники защиты и нападения в баскетболе. Организация и проведение подвижных игр в системе подготовки к сдаче контрольных нормативов по бегу на короткие и длинные дистанции.

Игры в системе подготовки к сдаче контрольных нормативов по прыжкам и силовым упражнениям. Дневник самоконтроля.

Тема 4. Общая физическая подготовка (ОФП).

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. Дневник самоконтроля.

Тема 5. Спортивное совершенствование. Настольный теннис. Бадминтон. Шашки. Шахматы.

Настольный теннис: краткая историческая справка. Правила игры. Правила судейства Основы техники безопасности на занятиях по настольному теннису. Обучение элементам техники н/т. Основные приемы: подачи, передачи.

Бадминтон: краткая историческая справка. Правила игры. Правила судейства. Основы техники безопасности на занятиях по бадминтону. Обучение элементам техники бадминтона. Основные приемы: подачи, передачи.

Шашки: краткая историческая справка. Правила игры. Правила судейства.

Шахматы: краткая историческая справка. Правила игры. Правила судейства.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

4.1. Методические рекомендации по самостоятельному изучению курса (дисциплины)

Самостоятельная работа обучающихся – важнейшая составная часть занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)», необходимая для полного усвоения программы.

Целью самостоятельной работы является закрепление и углубление знаний, полученных обучающимися на лекциях, подготовка к текущим практическим занятиям, промежуточным формам контроля знаний (тестированию, контрольным работам и пр.) и к экзамену.

Самостоятельная работа способствует формированию у обучающихся навыков работы с лингвистической литературой, развитию культуры умственного труда и поискам в приобретении новых знаний. Самостоятельная работа включает те разделы курса, которые не получили достаточного освещения на лекциях.

При изучении курса «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» важное внимание уделяется самостоятельной работе обучающегося с научной, справочной и научно-популярной литературой.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» предполагает использование учебно-научной и материально-технической базы библиотеки, читального зала и имеющихся в них:

- научной, учебной, учебно-методической литературы, периодических изданий, учебных материалов;
- денотатной карты дисциплины (маршрута освоения дисциплины, демонстрирующего последовательность прохождения тем и их взаимосвязь);
- подготовленных на кафедре учебно-методических материалов по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)», в том числе мультимедийных презентаций (Power Point) всех тем курса;
- коммуникативных задач для самоконтроля и подготовки к лекционным и практическим занятиям;

- системы тестов по дисциплине, разработанных на кафедре.

Подготовка к практическим занятиям

Практические занятия проводятся для наиболее полного освоения обучающимися основных вопросов дисциплины и являются одним из средств текущей аттестации уровня знаний и степени усвоения обучающимися учебного материала по мере его изучения.

Подготовка к практическому занятию включает 2 этапа:

1-й – организационный; 2-й - закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе обучающийся планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;
- подбор рекомендованной литературы;
- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Второй этап включает непосредственную подготовку обучающегося к занятию. Начинается он с изучения рекомендованной литературы. Изучение литературы состоит из двух вариантов: аннотирование литературы – перечисление основных вопросов, рассматриваемых автором в той или иной работе. При этом особое внимание уделяется вопросам, имеющим прямое отношение к изучаемой проблеме. Структура аннотации включает: данные об авторе, название работы (книги, статьи), её выходные данные, основные идеи работы, их новизна, личностное отношение к ним. Конспектирование литературы - краткое и точное изложение статьи, книги, выступления, речи и т. п. Перед конспектированием необходимо прочитать до конца главу, раздел, книгу, статью. Затем составить план прочитанного, который позволит отвлечься от авторского текста, абстрагироваться от несущественных деталей и сформулировать основные мысли автора. Так достигается ясность и краткость записей. Однако конспект должен соответствовать требованиям полноты основных идей и точности, для чего основные положения работы необходимо записывать в формулировках автора, указывая страницу, на которой изложена записываемая мысль. При конспектировании соблюдается логика авторского изложения материала. Ценность конспекта зависит не только от его содержания, но и оформления. Авторскими словами записываются определения. Примеры в конспект отбираются наиболее типичные и дополняются своими.

Методические рекомендации по самостоятельной работе с учебным (научным) материалом

Организация самостоятельной работы обучающихся должна строиться по системе поэтапного освоения материала. Метод поэтапного изучения включает в себя предварительную подготовку, непосредственное изучение теоретического содержания источника, обобщение полученных знаний.

При работе с учебным (научным) материалом необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора учебной (научной) литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги. Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой позволяют экономить время и повышают продуктивность. Необходимая учебная (научная) указана в списке литературы по данному курсу. Самостоятельная работа с учебной (научной) литературой (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования научного способа познания. Основные приемы можно свести к следующим:

- составить перечень книг, с которыми следует познакомиться;
- перечень должен быть систематизированным (что необходимо для практических занятий, что для зачета / экзамена, что выходит за рамки официальной учебной деятельности и расширяет общую культуру);
- обязательно выписывать все выходные данные по каждой книге;
- определить, какие книги (или какие главы книг) следует прочитать более внимательно, а какие – просмотреть.

Изучение учебного (научного) материала заключается в выделении и уяснении ключевых понятий и положений, выявлении их взаимосвязи и систематизации. Обобщение полученных знаний подразумевает широкое осмысление теоретических положений через определение их места в общей структуре изучаемой дисциплины и их значимости для практической деятельности.

Методические рекомендации для обучающихся очно-заочной формы обучения

Специфика заочной формы обучения заключается в том, что преобладающая часть материала должна быть изучена обучающимися самостоятельно, поэтому достичь поставленных в требованиях целей можно лишь при систематической подготовке.

На занятиях также выделяются вопросы, которые предназначены для самостоятельного изучения с помощью учебников, учебных пособий, даются

методические советы и указания по самоподготовке. Активная и осознанная работа на практических занятиях облегчит изучение курса и поможет подготовиться к контрольной работе и зачету.

Методические рекомендации по подготовке к дискуссии

Готовясь к проведению дискуссии, вы должны помнить, что дискуссия – это такой публичный спор, цель которого – выяснение и сопоставление различных точек зрения; поиск, выявление и нахождение правильного решения спорного вопроса. Можно сказать, что дискуссия – это спор, направленный на нахождение истины. Считается, что в дискуссии должны использоваться только корректные приёмы ведения спора. Дискуссию организует и тезис, и тема (в форме назывного предложения, например: *Правила ведения спора*).

Дискуссия как разновидность спора является одной из важнейших форм коммуникации, способом познания окружающего нас мира. Она даёт возможность лучше понять то, что ещё не стало в полной мере ясным и не нашло убедительного объяснения или обоснования.

Помните, что дискуссия – демократический жанр общения: каждый из её участников имеет право на речь, на равный объём речи.

Дискуссия может быть успешной лишь тогда, когда чётко сформулирован его тезис (тема дискуссии) или чётко выделен его предмет (то есть те положения, которые подлежат обсуждению). Тезис должен сохраняться неизменным до конца спора.

Следует помнить, что порой один из участников спора сознательно подменяет первоначальный тезис, уводит своих оппонентов от обсуждаемой проблемы. К этому прибегают в том случае, когда хотят ввести в заблуждение участников спора, когда нет достаточно сильных, весомых аргументов, когда чувствуют, что проигрывают в споре. Поэтому участники спора должны следить за тем, чтобы выдвинутое спорное положение не заменялось другим и было одним и тем же на протяжении всего спора. Только при соблюдении этого условия дискуссия будет плодотворной и результативной.

Ещё одним условием эффективности дискуссии является определённость позиций, точек зрения его участников, умение чётко, ясно, грамотно и кратко их формулировать.

Успех или неуспех дискуссии часто зависит и от того, умеют ли его участники правильно оперировать понятиями и терминами. Это означает, что спорящие должны одинаково понимать значения употребляемых слов,

используемые понятия и термины. Поэтому рекомендуется в начале дискуссии уточнить понимание терминов, договориться о содержании понятий, которые будут использоваться. В противном случае общение будет затруднено, возможно возникновение коммуникативных барьеров, обсуждение спорной проблемы будет неэффективным и нерезультативным.

Поведение участников спора, их манера поведения влияют на плодотворность/ неплототворность обсуждения. Поэтому, вступая в дискуссию, вы должны знать особенности поведения, манеры дискутирования ваших оппонентов. Это позволит лучше ориентироваться в споре, находить выход из затруднительных ситуаций, более точно выбирать вариант собственного поведения в споре/ дискуссии.

Подчеркнём ещё раз, что необходимые условия продуктивного обсуждения вопросов в процессе дискуссии – это уважительное отношение участников друг к другу, стремление понять точку зрения другого человека, соблюдать культуру несогласия (культуру критики отличной от вашей точки зрения), речевой этикет.

4.2. Глоссарий

Гимнастика. Это слово появилось почти три тысячи лет назад в Древней Греции. Происходит оно от греческого слова «гимнос», что значит «обнаженный». Это потому, что атлеты в те времена выступали в состязаниях обнаженными.

Двигательный опыт. Под двигательным опытом понимают объем освоенных человеком двигательных действий и способов их использования. Чем большим количеством этих действий и способов владеет человек, тем разностороннее его двигательный опыт.

Динамика физических упражнений. Один из основных разделов биомеханики физических упражнений, в котором изучаются закономерности движений отдельных частей тела и всего тела человека в пространстве и во времени.

Индивидуальный контроль за состоянием организма. Такой контроль можно проводить с помощью пробы Руфье Диксона не реже одного раза в месяц в одно и то же время суток. Данная проба проводится следующим образом. Необходимо лечь на спину и побыть в таком

положении в течение 5 мин., после чего надо измерить ЧСС за 15 сек. (P1). Затем в течение 45 сек. надо выполнить 30 приседаний, вновь лечь на спину и замерить ЧСС за первые (P2) и последние (P3) 15 сек. первой минуты восстановления.

Индивидуальный режим дня. Под режимом дня понимают распределение основных дел и мероприятий, осуществляемых человеком относительно постоянно в течение каждого дня. Основное назначение режима – обеспечивать оптимальную активность деятельности организма человека, основных его функций и систем. Основой регуляции режима дня является чередование видов деятельности.

Координация движений – умение согласовывать движения различными частями тела при выполнении элементов и соединений.

Локомоции (с латинского – место + движение) – совокупность движений, обеспечивающих животным и человеку возможность активно перемещаться в пространстве.

Общая и специальная выносливость. Выносливость подразделяется на общую и специальную. Общая выносливость характеризует возможность человека осуществлять работу безотносительно к ее специфике и условиям выполнения. Специальная выносливость, наоборот, характеризует возможности длительно выполнять конкретную специфическую работу, причем в относительно определенных условиях.

Общая физическая подготовка. Под общей физической подготовкой понимают тренировочный процесс, направленный на всестороннее развитие физических качеств человека.

Разминка – выполнение комплекса физических упражнений незадолго перед тренировкой или соревнованиями с целью заблаговременной мобилизации функций организма спортсмена, подготовки к выполнению предстоящих упражнений на высоком уровне.

Спортивная форма – это состояние оптимальной готовности спортсмена к соревнованиям.

Техника физических упражнений. Под техникой понимают такой способ выполнения движения, который позволяет наиболее эффективно решить поставленную задачу. В технике любого двигательного действия выделяют основу, ведущее звено и детали техники. Под основой техники подразумевают состав и последовательность движений и элементов, входящих в двигательное действие. Под ведущим звеном техники понимают такой элемент двигательного действия, без которого данное действие невозможно выполнить. Детали техники – это отдельные элементы и особенности выполнения целостного двигательного действия, которые зависят от индивидуальных особенностей.

Урок физической культуры подразделяется на три части: подготовительную, основную и заключительную. Назначение подготовительной части – подготовить организм к физической работе. В основной части урока решают основные его задачи, которые могут быть связаны либо с обучением двигательным действиям и совершенствованием в них, либо с развитием физических качеств. Заключительная часть урока имеет задачей обеспечить восстановление организма после физических нагрузок основной части.

Физическое воспитание – органическая часть общего воспитания; социально-педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармоническое развитие форм и функций организма человека. Это обучение различным двигательным умениям и навыкам, передача знаний о физической культуре (образовательная сторона); направленное улучшение физического здоровья учащихся.

Физическое качество быстрота. Под быстротой понимают свойства человека, позволяющие ему возможность совершать движения за минимально короткое время. Быстрота проявляется в скорости реакции и скорости перемещения тела или его звеньев в пространстве.

Физическое качество выносливость. Под выносливостью понимают свойства человека, обеспечивающие ему возможность противостоять утомлению и длительно выполнять физическую работу без снижения ее мощности. Выносливость человека зависит от возможностей систем дыхания и кровообращения, энергообеспечения работающих мышц. Главным

критерием при подборе упражнений является не величина нагрузки, а время выполнения.

Физическое качество гибкость. Под гибкостью понимают анатомо-морфологические свойства двигательного аппарата человека, позволяющие ему совершать движения с большей амплитудой. Основное требование при развитии гибкости – предварительное «разогревание» мышц, достигаемое интенсивной разминкой.

Физическое качество сила. Под силой понимают свойства человека, позволяющие ему воздействовать на внешние силы или активно им противодействовать за счет мышечных напряжений. Основное правило применения силовых упражнений – обязательное выполнение их до первых признаков утомления.

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека.

Физическая нагрузка. Под физической нагрузкой понимают меру воздействия физических упражнений на организм человека, которая складывается из чередования физической работы и отдыха. Во время занятий физической культурой величина нагрузки на организм обеспечивается скоростью выполнения упражнения; величиной отягощения на работающие мышцы: продолжительностью выполнения упражнения, количеством его повторений, интервалом отдыха между повторениями упражнения.

Физическая подготовленность – результат физической подготовки, т. е. целенаправленно организованного педагогического процесса. Физическая подготовленность оценивается с помощью специальных нормативов (стандартов, требований, тестового контроля).

Физическая работоспособность человека. Это способность человека выполнять большой объем физической работы за отведенный промежуток времени. Человек, обладающий высокой работоспособностью, медленнее утомляется и быстрее восстанавливается.

Физическое развитие – процесс морфологического и функционального развития организма человека, его физических качеств, обусловленных внутренними факторами и условиями жизни.

Физическое совершенство характеризуется полноценным здоровьем, высокоразвитыми качествами, владением многими прикладными и спортивными навыками, гармоничным развитием форм тела и другими показателями.

Физические способности – свойственные человеку возможности, реализуемые в жизни, особенно в двигательной деятельности, основу которых составляют его физические качества.

Физические упражнения используются в целях совершенствования форм и функций организма, укрепления здоровья, развития физических способностей, формирования и совершенствования необходимых в жизни двигательных умений и навыков.

Функции дыхательной системы при занятиях физическими упражнениями. У спортсменов увеличивается объем грудной клетки, становятся более глубокими вдох и выдох, возрастает содержание гемоглобина в крови. Все это способствует лучшему снабжению нервной системы, и особенно головного мозга, кислородом. При систематических занятиях физическими упражнениями возрастает сила межреберных дыхательных мышц и диафрагмы, увеличивается подвижность грудной клетки и повышается двигательный объем легких. Важным показателем эффективности дыхания считается жизненная емкость легких (ЖЕЛ), которая измеряется максимальным количеством выдыхаемого воздуха после полного вдоха.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Оценка качества освоения обучающимися образовательных программ включает в себя порядок, периодичность, систему оценок и формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Нормативно-методическое обеспечение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся осуществляется в соответствии с положением «Об осуществлении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся».

Основными задачами текущего контроля успеваемости является систематический мониторинг за формированием компетенций, предусмотренных ФГОС ВО и ООП, повышение качества знаний обучающихся, приобретение и развитие навыков самостоятельной работы, повышение академической активности обучающихся.

Рефераты и иные письменные, самостоятельные, контрольные и другие виды работ обучающихся оцениваются в виде «зачтено» - «не зачтено».

Обучающиеся, пропустившие свыше 75% учебного времени, не аттестуются по итогам семестра. Вопрос об аттестации таких обучающихся решается совместно с профильным факультетом.

5.1. Список вопросов к зачету

1. Влияние занятий оздоровительной ходьбой и бегом на здоровье человека.
2. Борьба с курением. Перспективы долголетия.
3. Использование легкоатлетических упражнений, как средство для укрепления здоровья.
4. Занятия аэробикой, единство семьи, взаимоотношения родителей и детей.
5. Самостоятельные занятия оздоровительными видами легкоатлетических упражнений в режиме дня обучающихся.
6. Рациональное питание.

7. Диагноз и краткая характеристика заболевания обучающихся. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

8. Особенности занятий оздоровительной ходьбой и бегом с лицами среднего возраста.

9. Особенности занятий оздоровительной ходьбой и бегом со студенческой молодежью.

10. Оздоровительное влияние легкоатлетических упражнений на жизненно важные системы организма.

11. Использование легкоатлетических упражнений в профилактике и лечении сердечно-сосудистой системы.

12. Снижение избыточного веса при занятиях легкоатлетическими упражнениями.

13. Гигиеническое воспитание и самовоспитание.

14. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при заболевании обучающихся.

15. Возникновение и развитие легкой атлетики.

16. Место развития легкой атлетики в системе физического воспитания.

17. Возрождение и развитие Олимпийского движения.

18. Выступление Российских легкоатлетов на Европейских и Мировых соревнованиях.

19. Гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой.

20. Рациональное питание и его польза для сохранения и улучшения здоровья.

21. Самоконтроль в ходе занятий легкой атлетикой. Оказание первой медицинской помощи.

22. Правила соревнований по легкой атлетике.

23. Особенности занятий легкой атлетикой при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

24. Построение тренировочных занятий по легкой атлетике.

25. Анализ техники бега на короткие дистанции.

26. Анализ техники бега на средние дистанции.

27. Анализ техники эстафетного бега.

28. Анализ техники прыжка в длину с места.

29. Анализ техники метания малого мяча (гранаты).

30. Физическая культура – часть человеческой культуры.

31. Средства физической культуры.

32. Физические упражнения как средство повышения работоспособности.

33. Предпосылки к образованию легкой атлетики как спортивной дисциплины.

34. Легкая атлетика как вид спорта, его характеристика.

35. Легкая атлетика как средство всестороннего физического развития.

36. Возникновение и развитие Олимпийского движения в Древней Греции.

37. Понятие об олимпийских принципах, традициях, правилах.

38. Виды соревнований по легкой атлетике и организация судейства.

39. Понятие о врачебном контроле, его содержание и роль при занятиях легкой атлетикой.

40. Организация контроля на занятиях по легкой атлетике.

41. Влияние оздоровительного бега на укрепление здоровья.

42. Особенности занятий легкой атлетикой с женщинами.

43. Распределение нагрузки на тренировочных занятиях в легкой атлетике.

44. Методические особенности метания малого мяча и гранаты.

45. Обучение технике бега на короткие дистанции.

46. Обучение технике бега на средние дистанции.

47. Методика обучения эстафетного бега.

48. Анализ прыжка в длину с места.

49. Основные составляющие (компоненты) физической культуры.

50. Физическое воспитание как неотъемлемая составляющая общей культуры.

51. Народные формы физического воспитания.

52. Метание молота, как Олимпийский вид легкой атлетики.

53. Барьерный бег, как Олимпийский вид легкой атлетики.

54. Толкание ядра, как Олимпийский вид легкой атлетики.

55. Прыжки в высоту, как вид легкой атлетики.

56. Тройной прыжок, как вид легкой атлетики.

57. Метание диска, как вид легкой атлетики.

58. Прыжок в высоту с шестом, как вид легкой атлетики.

59. Особенности методики занятий легкой атлетикой с женщинами при беременности.

60. Основные средства, используемые при подготовке спортсменов – легкоатлетов.

61. Использование легкоатлетических упражнений при профилактике и лечении различных заболеваний.
62. Периодизация тренировки в легкой атлетике.
63. Влияние легкоатлетических упражнений на развитие физических качеств.
64. Занятия легкой атлетикой с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
65. Самоконтроль при занятиях оздоровительным бегом.
66. Влияние легкоатлетических упражнений на работоспособность человека.
67. Использование оздоровительного бега для профилактики остеопороза в среднем и пожилом возрасте.
68. Бег по пересеченной местности (кросс), как средство укрепления организма.
69. Методика применения оздоровительных упражнений легкой атлетики при заболеваниях эндокринной системы и обмена веществ.
70. Особенности применения аэробных упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
71. Вредные привычки и борьба с ними.
72. Кинезотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании.
73. Строевая подготовка: построение в шеренгу, скоростное передвижение в колонне по одному
74. Строевая подготовка: строевой и походный шаг, движение бегом.
75. Учебная эвакуация в убежище (с хронометражем).
76. Учебная эвакуация через запасные выходы из здания.

5.2. Список тем рефератов

1. Исторический очерк развития легкой атлетики.
2. История развития современных видов легкой атлетики.
3. Легкая атлетика – всестороннее развитие личности.
4. Легкая атлетика в образовательных учреждениях.
5. Ведущие легкоатлеты России XX – XXI века на Европейских и Мировых соревнованиях.
6. Гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой.
7. Техника бега на короткие дистанции.

8. Техника бега на средние и длинные дистанции.
9. Эстафетный бег, как олимпийский вид легкой атлетики.
10. Правила проведения соревнований по бегу.
11. Анализ техники эстафетного бега.
12. Построение тренировочных занятий по легкой атлетике.
13. Методика обучения технике бега на средние дистанции.
14. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
15. Методика обучения технике эстафетного бега.
16. Характеристика легкой атлетики, как вида спорта.
17. Легкоатлетическое многоборье.
18. Спортивные сооружения для занятий легкой атлетикой.
19. Особенности занятий по легкой атлетике с детьми, подростками и юношами.
20. Техника прыжка в длину с разбега.
21. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега.
22. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину с разбега.
23. Техника метания копья.
24. Методика обучения технике метания копья.
25. Правила проведения соревнований по метанию копья.
26. Ведущие спортсмены XX – XXI века в беге на короткие дистанции.
27. Развитие быстроты при занятиях легкой атлетикой.
28. Воспитание силовых способностей при занятиях легкой атлетикой.
29. Воспитание выносливости на занятиях легкой атлетикой.
30. Развитие гибкости на занятиях легкой атлетикой.
31. Влияние занятий оздоровительной ходьбой и бегом на здоровье человека.
32. Борьба с курением. Перспективы долголетия.
33. Использование легкоатлетических упражнений, как средство для укрепления здоровья.
34. Занятия аэробикой, единство семьи, взаимоотношения родителей и детей.
35. Самостоятельные занятия оздоровительными видами легкоатлетических упражнений в режиме дня обучающихся.

36. Рациональное питание.

37. Диагноз и краткая характеристика заболевания обучающихся.
Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

5.3. Зачетные нормативы

№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕСТОВ	ПОЛ	СЕМЕСТР	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ				
				«зачтено»			«не зачтено»	
				20	15	10	5	0
1	Челночный бег 3x10 м (сек)	мужчины	1	6,6	6,8	7,0	8,0	9,0
		женщины	1	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
2	Прыжок в длину с места (см)	мужчины	1	230	225	220	215	210
		женщины	1	190	180	170	165	160
3	Бег Тест Купера (км)	мужчины	1	2.75- 3.0	2.5- 2.75	2.2- 2.5	2.1- 2.2	меньше 2.12
		женщины	1	2.3- 2.4	2.1- 2.3	1.9- 2.1	1.6- 1.9	меньше 1.6
4	Бег 100 м (сек)	мужчины	2	13,8	14,0	14,5	15,0	15,3
		женщины	2	16,0	16,5	17,0	17,5	18,0
5	Бег 3000 м (сек)	мужчины	2	12.50	13.30	14.30	15.00	15.30
6	Бег 2000 м (сек)	женщины	2	10.30	11.30	12.30	13.00	14.00
7	Прыжки через скакалку (кол-во раз/60сек)	мужчины	2	160	140	120	110	100
		женщины	2	140	130	120	100	90

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Основная и дополнительная учебная литература

Основная литература

1. Небытова Л.А. Физическая культура: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь: СКФУ, 2017. - 269 с.: ил. - Библиогр.: с. 263-267.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>

2. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. - Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017 - 65 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>

Дополнительная литература

1. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2017. - 432 с. - ISBN 978-5-906839-97-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>.

2. Бокач В.М. Методика проведения занятий физической культурой с обучающимися специальных медицинских групп: учебное пособие / В.М. Бокач; Поволжский государственный технологический университет. - Йошкар-Ола: ПГТУ, 2018. - 80 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8158-1994-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494284>.

3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский

государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608-609. - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

4. Наставление по стрелковому делу / ред. Чайка В.М.– Москва: Воениздат, 1985. - 640 с.

- Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем». <https://library.asu.edu.ru>

- Электронная библиотека «Астраханский государственный университет» собственной генерации на электронной платформе ООО «БИБЛИОТЕХ». <https://biblio.asu.edu.ru>

- Государственная информационная система «Национальная электронная библиотека (НЭБ)» — Федеральная государственная информационная система, обеспечивающая создание единого российского электронного пространства знаний. НЭБ объединяет фонды публичных библиотек России федерального, регионального, муниципального уровней, библиотек научных и образовательных учреждений, а также правообладателей. Бйр://нэб.рф

- Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru ООО «РУНЭБ» - крупнейший российский информационный портал. На платформе eLIBRARY.RU доступны электронные версии журналов. Доступ организован к 66 наименованиям журналов <http://elibrary.ru>

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИНФОРМАЦИОННО- СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ И РЕСУРСОВ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В процессе реализации образовательной программы в филиале применяются современные интерактивные и мультимедийные средства обучения (компьютеры, мультимедиа-проекторы, интерактивные доски и др.), тематические стенды и плакаты, а также электронные информационные образовательные ресурсы.

На основе аппаратно-программного комплекса функционирует и постоянно совершенствуется портал электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (ЭОиДОТ).

Электронная информационно-образовательная среда обеспечивает:

7.1. Доступ к электронной библиотечной системе:

- Электронно-библиотечный ресурс <http://biblioclub.ru/> (Договор №2022-079 об оказании информационных услуг от 15.06.2022 с ООО «Директ-Медиа»)
- ЭБС «Айбукс <http://ibooks.ru> (Договор №2022-070 на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС «Айбукс/ibooks.ru» от 15.06.2022 с ООО «Айбукс»)

7.2. Доступ к электронным образовательным ресурсам и (или) профессиональным базам данных (подборкам информационных ресурсов по тематикам) в соответствии с содержанием реализуемой образовательной программы:

- собственные электронные образовательные и информационные ресурсы:

1. Сервис дистанционного обучения <https://sdo.sofadoma.ru>;
2. Сервис олимпиадного тестирования <https://olimpiada.rgiis.ru/>
3. Сервис дополнительного образования <https://dop.rgiis.ru/>
4. Диссертационные советы РГАИС <https://dis.rgiis.ru/>
5. Центр научной и экспертной аналитики РГАИС <https://expert.rgiis.ru/>
6. Сетевой научный журнал «IP: теория и практика» <https://iptp.rgiis.ru>
7. Дистанционно-образовательный кампус дополнительного профессионального образования РГАИС <https://online.rgiis.ru/>

8. Корпоративный портал для сотрудников РГАИС
<https://team.rgiis.ru>

9. Сервер видеоконференций РГАИС <https://video.rgiis.ru>

- сторонние электронные образовательные и информационные ресурсы:

1. Электронно-библиотечный ресурс <http://biblioclub.ru/>;

2. ЭБС «Айсбукс/<http://ibooks.ru>»;

3. Справочно-правовые системы Гарант, КонсультантПлюс;

4. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>;

5. Министерство просвещения Российской Федерации
<https://edu.gov.ru/>;

6. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки
<http://obrnadzor.gov.ru/>;

7. Российская академия наук <http://www.ras.ru/>;

8. Федеральный портал «Российское образование»
<http://www.edu.ru/>;

9. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
<http://window.edu.ru/>;

10. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>;

11. Российская государственная библиотека <https://www.rsl.ru/>.

7.3. Взаимодействие педагогических работников с обучающимися (личные кабинеты обучающихся и преподавателей) в электронной информационно-образовательной среде: <https://sdo.sofadoma.ru> (СДО Moodle); доступ к электронному расписанию; формирование электронного портфолио обучающегося; доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), программам практик.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Для ведения образовательной деятельности по данной дисциплине филиал Академии располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов учебных и практических занятий, предусмотренных учебным планом, и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Для организации и ведения учебного процесса филиал Академии располагает зданием общей площадью 1682,0 кв.м, в том числе учебная площадь составляет 578,0 кв.м., учебно-вспомогательная – 392,0. Площадь пунктов общественного питания – 93,0 кв.м.

Занятия проводятся в аудиториях для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также в помещениях для самостоятельной работы. Имеются помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Для проведения занятий лекционного типа имеются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие примерным программам дисциплин (модулей), рабочим учебным программам дисциплин (модулей).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

9. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с приказом Минобрнауки России от 9 июня 2016 г. № 694 «О внесении изменений в административные регламенты предоставления государственных услуг в части обеспечения условий доступности государственных услуг для инвалидов», «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014 г. № АК-44/05вн.

Филиал Академии предоставляет инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья (по их заявлению) возможность обучения по образовательным программам, учитывающей особенности их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости, обеспечивающей коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплин (модулей).

Подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится с учетом их индивидуальных особенностей.

Предусмотрена возможность обучения по индивидуальному графику.
