

Документ подписан простой электронной подписью.  
Информация о владельце:  
ФИО: Костина Лариса Николаевна  
Должность: проректор  
Дата подписания: 20.06.2024 18:40:30  
Уникальный программный ключ:  
1800f7d89cf4ea7507265ba593fe87537eb15a6c

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**"ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ"**

**Факультет**

**Юриспруденции и социальных технологий**

**Кафедра**

**Физического воспитания**

**"УТВЕРЖДАЮ"**

Проректор

\_\_\_\_\_ Л.Н. Костина

27.04.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.О.16**

**"Физическая культура и спорт"**  
**(для лиц с ОВЗ)**

**Направление подготовки 38.03.02 Менеджмент**  
**Профиль "Управление малым бизнесом"**

Квалификация

***БАКАЛАВР***

Форма обучения

***очная***

Общая трудоемкость

***2 ЗЕТ***

Год начала подготовки по учебному плану

***2024***

Составитель:

*ст.препод.*

\_\_\_\_\_ Петрова-Ахундова Ю.Л.

Рецензент:

*канд. биол. наук, доцент*

\_\_\_\_\_ Гаврилин В.А.

Рабочая программа дисциплины (модуля) "Физическая культура и спорт" разработана в соответствии с:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 970);

Самостоятельно установленным образовательным стандартам по направлению подготовки высшего образования 38.03.02 Менеджмент (приказ ФГБОУ ВО "РАНХиГС" от 07.09.2023 г. №01-24604)

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена на основании учебного плана Направление подготовки 38.03.02 Менеджмент Профиль "Управление малым бизнесом", утвержденного Ученым советом ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС" от 27.04.2024 протокол № 12.

Срок действия программы: 2024-2028

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от 28.03.2024 № 8

Заведующий кафедрой:

канд.биол.наук, доцент, Небесная В.В.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году****"УТВЕРЖДАЮ"**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025 - 2026 учебном году на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2025 г. №\_\_

Зав. кафедрой канд.биол.наук, доцент, Небесная В.В.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году****"УТВЕРЖДАЮ"**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026 - 2027 учебном году на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2026 г. №\_\_

Зав. кафедрой канд.биол.наук, доцент, Небесная В.В.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году****"УТВЕРЖДАЮ"**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027 - 2028 учебном году на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2027 г. №\_\_

Зав. кафедрой канд.биол.наук, доцент, Небесная В.В.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году****"УТВЕРЖДАЮ"**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2028 - 2029 учебном году на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2028 г. №\_\_

Зав. кафедрой канд.биол.наук, доцент, Небесная В.В.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ

<b>1.1. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
Формирование у обучающихся системы специальных теоретических и практических знаний в области физической культуры и спорта.	
<b>1.2. УЧЕБНЫЕ ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование у обучающихся понимания роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;</li> <li>- приобретение обучающимися знаний о научно-практических основах физической культуры и здоровом образе жизни;</li> <li>- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на соблюдение здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;</li> <li>- овладение 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;</li> <li>- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки, психофизической готовности обучающихся к будущей профессии.</li> </ul>	
<i>1.3.2. Дисциплина "Физическая культура и спорт" выступает опорой для следующих элементов:</i>	
<b>1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:</b>	
<i>УК ОС-7.1: Способен на основе самодиагностики физического состояния отбирает и реализует методы поддержания физического здоровья</i>	
Знать:	
<b>Уровень 1</b>	Знает нормы здорового образа жизни.
<b>Уровень 2</b>	Знает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
<b>Уровень 3</b>	Знает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.
Уметь:	
<b>Уровень 1</b>	Соблюдать нормы здорового образа жизни.
<b>Уровень 2</b>	Соблюдать нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
<b>Уровень 3</b>	Соблюдать нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.
Владеть:	
<b>Уровень 1</b>	Владеть нормами здорового образа жизни.
<b>Уровень 2</b>	Владеть нормами здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
<b>Уровень 3</b>	Владеть нормами здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.
<i>В результате освоения дисциплины "Физическая культура и спорт" обучающийся должен:</i>	
<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
	теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
	использовать средства физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья; использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.

<b>3.3 Владеть:</b>	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.
<b>1.5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ</b>	
Текущий контроль успеваемости позволяет оценить уровень сформированности элементов компетенций (знаний, умений и приобретенных навыков), компетенций с последующим объединением оценок и проводится в форме: устного опроса на лекционных и семинарских/практических занятиях (фронтальный, индивидуальный, комплексный), письменной проверки (тестовые задания, контроль знаний по разделу, ситуационных заданий и т.п.), оценки активности работы обучающегося на занятии, включая задания для самостоятельной работы.	
<b>Промежуточная аттестация</b>	
Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации формируют рейтинговую оценку работы студента. Распределение баллов при формировании рейтинговой оценки работы студента осуществляется в соответствии с действующим локальным нормативным актом. По дисциплине "Физическая культура и спорт" видом промежуточной аттестации является Зачет	

## РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>2.1. ТРУДОЕМКОСТЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>						
Общая трудоёмкость дисциплины "Физическая культура и спорт" составляет 2 зачётные единицы, 72 часов.						
Количество часов, выделяемых на контактную работу с преподавателем и самостоятельную работу обучающегося, определяется учебным планом.						
<b>2.2. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ</b>						
Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
<b>Раздел 1. Теоретическая часть по дисциплине «Физическая культура спорт».</b>						
Тема 1.1 Обзорная лекция по дисциплине «Физическая культура и спорт». /Лек/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Тема 1.2 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Лек/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Тема 1.3 Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Лек/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Тема 1.4 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". /Лек/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
/Конс/	1	2	УК ОС-7.1		0	

<b>Раздел 2. Тема "Легкая атлетика"</b>						
Тема 2. Легкая атлетика. /Ср/	1	4	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях. Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1000 м. Специальные упражнения бегуна. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.2 Л3.4	0	
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Высокий, низкий старт. Стартовый разгон. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 2.3. Бег на короткие дистанции. Бег с ускорениями. Повторный бег. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 2.4. Бег на средние дистанции. Бег по повороту. Техника движения рук. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 2.5. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Равномерный бег. Бег в гору. Переменный бег. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.2 Л3.4	0	
Тема 2.6. Эстафетный бег. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.2 Л3.4	0	
Тема 2.7. Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами легкой атлетики. /Пр/	1	4	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 3. Раздел 3. Общая физическая подготовка.</b>						
Тема 3. Общая физическая подготовка. /Ср/	1	4	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.7 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Тема 3.1. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.7 Л3.8 Л3.9	0	

				Э1 Э2		
Тема 3.2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.7 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Тема 3.3. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, за спиной, броски, ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.6 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Тема 3.4. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.6 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Тема 3.5. Упражнения для мышц туловища. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.6 Л3.9 Э1 Э2	0	
Тема 3.6. Упражнения для мышц ног и таза. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.6 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Тема 3.7. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.6 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Тема 3.8. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.9 Э1 Э2	0	
Тема 3.9. Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами ОФП. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.9 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 4. Раздел 4. Шахматы.</b>						
Тема 4. Шахматы. /Ср/	1	4	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях шахматами. Краткая историческая характеристика шахмат. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.2 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 4.2. Шахматная доска и правила движения фигур. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.8 Э1 Э2 Э3	0	

				Э4		
Тема 4.3. Правила, определяющие порядок игры. Цель игры. Способы окончания шахматной партии. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 4.4. Типовая ценность фигур и обмен фигурами. Простейшие схемы достижения матовых ситуаций. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 4.5. Начало шахматной партии. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 4.6. Окончание шахматной партии. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 4.7. Теория тактики. Классификация пешечных комбинаций. Классификация приемов защиты. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.2 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	0	

### РАЗДЕЛ 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины:

Традиционные образовательные технологии

- Здоровьесберегающая технология
- Здоровьеформирующая технология
- Технология физического воспитания обучающихся с направленным развитием двигательных способностей
- Игровая и соревновательная технология
- Технология балльно-рейтингового контроля

Комбинированные технологии

- Личностно-ориентированная технология

Инновационные методы

- Научно-исследовательская работа (участие в конференциях)
- Использование нетрадиционных видов оздоровления (ушу, йога, цигун)

### РАЗДЕЛ 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 4.1. Рекомендуемая литература

##### 1. Основная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	А. Ю. Громаков	Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (ГФСК «ГТО ДНР»). Самостоятельная подготовка обучающихся образовательных учреждений высшего профессионального образования к выполнению нормативов и требований Государственного физкультурно-спортивного комплекса : учебное пособие (168 с.)	Донецк : ГОУ ВПО «ДонАУиГС», 2020

##### 3. Методические разработки



	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
ЛЗ.1	А. Н. Гридин, В. В. Небесная	Баскетбол: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (33 с.)	Донецк : ГОУ ВПО «ДонаУиГС», 2019
ЛЗ.2	В. В. Небесная, А. Н. Гридин, Е. В. Агишева, А. Е. Гуленок	Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине «Физическая культура» студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения . (39 с.)	Донецк : ДонаУиГС, 2018
ЛЗ.3	В. В. Небесная, В. В. Мирошниченко	Оздоровительный бег: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (55 с.)	ГОУ ВПО "ДОНАУИГС", 2019
ЛЗ.4	М. Л. Куприенко	Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для студентов ОУ "бакалавр" всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения (28 с.)	ГОУ ВПО "ДОНАУИГС", 2018
ЛЗ.5	В. В. Небесная, Н. А. Гридина	Физическая культура (Легкая атлетика): методические рекомендации для самостоятельных занятий обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения ( 55 с.)	ГОУ ВПО «ДОНАУИГС», 2021
ЛЗ.6	Н. С. Тарасова, С. С. Лавренчук	Волейбол : методические рекомендации для занятий по дисциплине «Физическая культура» студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения (43 с.)	Донецк : ДонаУиГС, 2017
ЛЗ.7	Н. С. Тарасова, М. Л. Куприенко, М. В. Кулешина	Методические рекомендации : по организации занятий по дисциплине "Физическая культура" (Подвижные игры) для обучающихся программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (34 с.)	Донецк : ГОУ ВПО "ДонаУиГС", 2020
ЛЗ.8	И. Г. Кривец	Психофизическая подготовка : методические рекомендации к занятиям по дисциплине «Физическая культура» (для студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения) (55 с.)	Донецк : ГОУ ВПО ДонГУУ, 2016
ЛЗ.9	И. Г. Кривец, Е. В. Агишева	Физическая культура и спорт (Общая физическая подготовка) : методические рекомендации для самостоятельных занятий обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (46 с.)	Донецк : ГОУ ВПО □ДОНАУИГС□, 2022

#### 4.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	<a href="http://xn--h1aheechel.xn--p1acf/">http://xn--h1aheechel.xn--p1acf/</a>	
Э2	<a href="https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A">https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A</a>	
Э3	<a href="http://russiachess.org/">http://russiachess.org/</a>	

Э4	<a href="http://www.fide.com/">http://www.fide.com/</a>
<b>4.3. Перечень программного обеспечения</b>	
Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства: Информационные технологии применяются только при организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных технологий. Программное обеспечение не применяется.	
<b>4.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы</b>	
Национальный цифровой ресурс Руконт - межотраслевая электронная библиотека (ЭБС) Спорт. Физическая культура <a href="https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A">https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A</a>	
<b>4.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- игровой зал №1 (корпус №2);</li> <li>- зал единоборств №2 (корпус №2);</li> <li>- тренажерный зал (общезитие №3);</li> <li>- зал для настольного тенниса (общезитие №3);</li> <li>- площадка с искусственным покрытием «Олимп».</li> <li>- занятия по легкой атлетике проводятся в парке Ленинского комсомола на «Аллее Славы».</li> </ul>	

## РАЗДЕЛ 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

<b>5.1. Контрольные вопросы и задания</b>
<b>5.2. Темы письменных работ</b>
<b>5.3. Фонд оценочных средств</b>
<p>Фонд оценочных средств дисциплины "Физическая культура и спорт" разработан в соответствии с локальным нормативным актом ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС".</p> <p>Фонд оценочных средств дисциплины "Физическая культура и спорт" в полном объеме представлен в виде приложения к данному РПД.</p>
<b>5.4. Перечень видов оценочных средств</b>
<p>Собеседование (правила соревнований по видам спорта).</p> <p>Контрольные нормативы по разделам РПД.</p> <p>Тесты ВФСК «ГТО».</p>

## РАЗДЕЛ 6. СРЕДСТВА АДАПТАЦИИ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ К ПОТРЕБНОСТЯМ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

<p>В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) с применением электронного обучения и дистанционных технологий.</li> <li>2) с применением специального оборудования (техники) и программного обеспечения, имеющихся в ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС".</li> </ol> <p>В процессе обучения при необходимости для лиц с нарушениями зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата предоставляются следующие условия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для лиц с нарушениями зрения: учебно-методические материалы в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); индивидуальные задания и консультации.</li> <li>- для лиц с нарушениями слуха: учебно-методические материалы в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.</li> <li>- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: учебно-методические материалы в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.</li> </ul>
--

## РАЗДЕЛ 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

<p>Занятия базируются на использовании теоретических знаний и практических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся.</p>
--

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально прикладной направленности оздоровительных систем физических упражнений.

Обязательными видами физических упражнений, включенных в рабочую программу по физической культуре, являются: испытания ВФСК «ГТО».

Качество выполнения внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся оценивается посредством текущего контроля на практических занятиях.

Для оценки знаний, умений и навыков по разделам дисциплины, используются контрольные нормативы по видам спорта.