

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»  
(СибГУТИ)

Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге  
(УрТИСИ СибГУТИ)



УТВЕРЖДАЮ  
директор УрТИСИ СибГУТИ  
Минина Е.А.  
12 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.О.ДВ.01.04 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Легкая атлетика**

Направление подготовки / специальность: **11.03.02 «Инфокоммуникационные технологии и системы связи»**

Направленность (профиль) / специализация: **Транспортные сети и системы связи**

Форма обучения: **очная**

Год набора: **2024**

Екатеринбург, 2023

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»  
(СибГУТИ)  
Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге  
(УрТИСИ СибГУТИ)

УТВЕРЖДАЮ  
директор УрТИСИ СибГУТИ  
\_\_\_\_\_ Минина Е.А.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Б1.О.ДВ.01.04 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Легкая атлетика**

Направление подготовки / специальность: **11.03.02 «Инфокоммуникационные  
технологии и системы связи»**

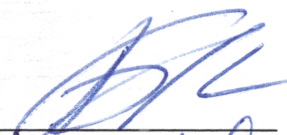
Направленность (профиль) / специализация: **Транспортные сети и системы  
связи**

Форма обучения: **очная**


Год набора: 2024

Екатеринбург, 2023

Разработчик (-и) рабочей программы:  
к.п.н., доцент

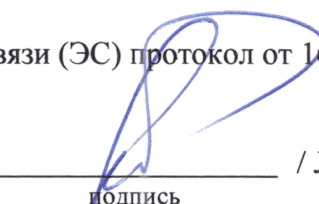
  
\_\_\_\_\_ / А.С. Бугров /  
подпись

старший инструктор — методист

  
\_\_\_\_\_ / Ж.В. Мишарина /  
подпись


Утверждена на заседании кафедры экономики связи (ЭС) протокол от 16.11.2023 г. № 3

Заведующий кафедрой ЭС


  
\_\_\_\_\_ / Л.Н. Евдакова /  
подпись

Согласовано:

Заведующий выпускающей кафедрой


  
\_\_\_\_\_ / Е.И. Гниломёдов /  
подпись

Ответственный по ОПОП

  
\_\_\_\_\_ / Е.И. Гниломёдов /  
подпись

Основная и дополнительная литература, указанная в п.6 рабочей программы, имеется в наличии в библиотеке института и ЭБС.

Заведующий библиотекой

  
\_\_\_\_\_ / С.Г. Горбенко /  
подпись

Разработчик (-и) рабочей программы:  
к.п.н., доцент

\_\_\_\_\_ / А.С. Бугров /  
подпись

старший инструктор — методист

\_\_\_\_\_ / Ж.В. Мишарина /  
подпись

Утверждена на заседании кафедры экономики связи (ЭС) протокол от 16.11.2023 г. № 3

Заведующий кафедрой ЭС

\_\_\_\_\_ / Л.Н. Евдакова /  
подпись

Согласовано:

Заведующий выпускающей кафедрой

\_\_\_\_\_ / Е.И. Гниломёдов /  
подпись

Ответственный по ОПОП

\_\_\_\_\_ / Е.И. Гниломёдов /  
подпись

Основная и дополнительная литература, указанная в п.6 рабочей программы, имеется в наличии в библиотеке института и ЭБС.

Заведующий библиотекой

\_\_\_\_\_ / С.Г. Торбенко /  
подпись

## 1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.О.ДВ.01.04 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту Легкая атлетика относится к обязательной части образовательной программы.

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Предшествующие дисциплины и практики	
Дисциплины и практики, изучаемые одновременно с данной дисциплиной	Б1.О.11. Физическая культура и спорт
Последующие дисциплины и практики	Б1.О.ДВ.01.04. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Легкая атлетика. Б3.01(Г) Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

Дисциплина может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать результаты обучения, которые соотнесены с индикаторами достижения компетенций:

Код и наименование индикатора достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине
УК 7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1 Знает виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры , профилактики вредных привычек и здорового образа жизни	Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.
УК 7.2 Умеет применять на практике средства физической культуры и спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни	Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
УК 7.3 Владеет средствами и методами управления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### 3. ОБЪЁМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов, в зачетные единицы не переводиться.

Дисциплина изучается:

по очной форме обучения – в 1,2,3,4,5,6 семестре

по заочной форме (в т.ч. заочной с ДОТ) обучения – не предусмотрена.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине –зачет.

#### 3.1 Очная форма обучения (О)

Виды учебной работы	Всего часов	Семестр					
		1	2	3	4	5	6
<b>Аудиторная работа (всего)</b>	328	50	50	50	68	52	58
<b>Практические занятия (ПЗ)</b>	328	50	50	50	68	52	58
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	328	50	50	50	68	52	58

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

##### 4.1 Содержание лекционных занятий

Учебным планом не предусмотрено.

##### 4.2 Содержание практических занятий

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование лабораторных работ, практических занятий	Объем в часах
1 семестр			
1	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением веса собственного тела.	2
2	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с внешним сопротивлением.	2
3	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Изометрические упражнения.	2
4	1	Общие физические упражнения.	2
5	1	Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.	2
6	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости.	2
7	1	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития гибкости.	2
8	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.	2
9	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом.	2
10	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости с помощью прерывного метода.	2
11	1	Основы техники легкоатлетических упражнений.	2
12	1	Основы техники ходьбы и бега.	2
13	1	Основы техники прыжков.	2
14	1	Техника спортивной ходьбы.	2
15	1	Техника бега на короткие дистанции.	2
16	1	Техника низкого старта.	2
17	1	Техника бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон.	2
18	1	Техника бега на короткие дистанции. Бег по дистанции. Финиширование.	2
19	1	Особенности техники бега по прямой, по виражу.	2
20	1	Техника бега на средние дистанции. Старт. Стартовый разгон	2
21	1	Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции. Финиширование.	2
22	1	Техника бега на длинные дистанции.	2
23	1	Техника прыжка в длину.	2
24	1	Особенности техники кроссового бега.	2
25	1	Техника эстафетного бега.	2



2 семестр			
1	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением веса собственного тела.	2
2	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с внешним сопротивлением.	2
3	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Изометрические упражнения.	2
4	1	Общие физические упражнения.	2
5	1	Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.	2
6	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости.	2
7	1	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития гибкости.	2
8	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.	2
9	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом.	2
10	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости с помощью прерывного метода.	2
11	1	Основы техники легкоатлетических упражнений.	2
12	1	Основы техники ходьбы и бега.	2
13	1	Основы техники прыжков.	2
14	1	Техника спортивной ходьбы.	2
15	1	Техника бега на короткие дистанции.	2
16	1	Техника низкого старта.	2
17	1	Техника бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон.	2
18	1	Техника бега на короткие дистанции. Бег по дистанции. Финиширование.	2
19	1	Особенности техники бега по прямой, по виражу.	2
20	1	Техника бега на средние дистанции. Старт. Стартовый разгон	2
21	1	Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции. Финиширование.	2
22	1	Техника бега на длинные дистанции.	2
23	1	Техника прыжка в длину.	2
24	1	Особенности техники кроссового бега.	2
25	1	Техника эстафетного бега.	2
3 семестр			
1	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением веса собственного тела.	2
2	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с внешним сопротивлением.	2
3	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Изометрические упражнения.	2

4	1	Общие физические упражнения.	2
5	1	Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.	2
6	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости.	2
7	1	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития гибкости.	2
8	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.	2
9	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом.	2
10	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости с помощью прерывного метода.	2
11	1	Основы техники легкоатлетических упражнений.	2
12	1	Основы техники ходьбы и бега.	2
13	1	Основы техники прыжков.	2
14	1	Техника спортивной ходьбы.	2
15	1	Техника бега на короткие дистанции.	2
16	1	Техника низкого старта.	2
17	1	Техника бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон.	2
18	1	Техника бега на короткие дистанции. Бег по дистанции. Финиширование.	2
19	1	Особенности техники бега по прямой, по виражу.	2
20	1	Техника бега на средние дистанции. Старт. Стартовый разгон	2
21	1	Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции. Финиширование.	2
22	1	Техника бега на длинные дистанции.	2
23	1	Техника прыжка в длину.	2
24	1	Особенности техники кроссового бега.	2
25	1	Техника эстафетного бега.	2
4 семестр			
1	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением веса собственного тела.	2
2	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с внешним сопротивлением.	2
3	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Изометрические упражнения.	2
4	1	Общие физические упражнения.	2
5	1	Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.	2
6	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости.	2
7	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.	2
8	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом.	2
9	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития	2

		общей выносливости с помощью прерывного метода.	
10	1	Основы техники легкоатлетических упражнений.	2
11	1	Основы техники ходьбы и бега.	2
12	1	Основы техники прыжков.	2
13	1	Техника спортивной ходьбы.	2
14	1	Техника бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон.	2
15	1	Техника бега на короткие дистанции. Бег по дистанции. Финиширование.	2
16	1	Отличия в технике бега на различных дистанциях.	2
17	1	Особенности техники бега по прямой, по виражу.	2
18	1	Техника бега на средние дистанции. Старт. Стартовый разгон.	2
19	1	Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции. Финиширование.	2
20	1	Техника бега на длинные дистанции. Старт. Стартовый разгон.	2
21	1	Техника бега на длинные дистанции. Бег по дистанции, удержание скорости. Финиширование.	2
22	1	Техника бега на длинные дистанции. Финиширование.	2
23	1	Техника бега на сверхдлинные дистанции.	2
24	1	Техника бега на марафонские дистанции.	2
25	1	Техника прыжка в длину. Разбег и подготовка к отталкиванию.	2
26	1	Техника прыжка в длину. Отталкивание.	2
27	1	Техника прыжка в длину. Полет.	2
28	1	Техника прыжка в длину. Приземление.	2
29	1	Особенности техники кроссового бега.	2
30	1	Совершенствование техники кроссового бега.	2
31	1	Техника эстафетного бега.	2
32	1	Способы передачи эстафетной палочки.	2
33	1	Бег в зоне передачи эстафеты.	2
34	1	Совершенствование техники эстафетного бега.	2
5 семестр			
1	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением веса собственного тела.	2
2	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с внешним сопротивлением.	2
3	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Изометрические упражнения.	2
4	1	Общие физические упражнения.	2
5	1	Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.	2
6	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости.	2
7	1	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития гибкости.	2
8	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.	2

9	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом.	2
10	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости с помощью прерывного метода.	2
11	1	Основы техники легкоатлетических упражнений.	2
12	1	Основы техники ходьбы и бега.	2
13	1	Основы техники прыжков.	2
14	1	Техника спортивной ходьбы.	2
15	1	Техника бега на короткие дистанции.	2
16	1	Техника низкого старта.	2
17	1	Техника бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон.	2
18	1	Техника бега на короткие дистанции. Бег по дистанции. Финиширование.	2
19	1	Особенности техники бега по прямой, по виражу.	2
20	1	Техника бега на средние дистанции. Старт. Стартовый разгон	2
21	1	Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции. Финиширование.	2
22	1	Техника бега на длинные дистанции.	2
23	1	Техника прыжка в длину.	2
24	1	Особенности техники кроссового бега.	2
25	1	Техника эстафетного бега.	2
26	1	Совершенствование техники эстафетного бега.	2
6 семестр			
1	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением веса собственного тела.	2
2	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с внешним сопротивлением.	2
3	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Изометрические упражнения.	2
4	1	Общие физические упражнения.	2
5	1	Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.	2
6	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости.	2
7	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.	2
8	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом.	2
9	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости с помощью прерывного метода.	2
10	1	Основы техники легкоатлетических упражнений.	2
11	1	Основы техники ходьбы и бега.	2
12	1	Основы техники прыжков.	2
13	1	Техника спортивной ходьбы.	2
14	1	Техника бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон.	2
15	1	Техника бега на короткие дистанции. Бег по дистанции.	2

		Финиширование.	
16	1	Отличия в технике бега на различных дистанциях.	2
17	1	Особенности техники бега по прямой, по виражу.	2
18	1	Техника бега на средние дистанции. Старт. Стартовый разгон.	2
19	1	Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции. Финиширование.	2
20	1	Техника бега на длинные дистанции. Старт. Стартовый разгон.	2
21	1	Техника бега на длинные дистанции. Бег по дистанции, удержание скорости. Финиширование.	2
22	1	Техника бега на длинные дистанции. Финиширование.	2
23	1	Техника бега на сверхдлинные дистанции.	2
24	1	Техника бега на марафонские дистанции.	2
25	1	Техника прыжка в длину. Разбег и подготовка к отталкиванию.	2
26	1	Техника прыжка в длину. Отталкивание.	2
27	1	Техника прыжка в длину. Полет.	2
28	1	Техника прыжка в длину. Приземление.	2
29	1	Особенности техники кроссового бега.	2
<b>ВСЕГО</b>			<b>328</b>

#### 4.3 Содержание лабораторных занятий

Учебным планом не предусмотрено.

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИННОВАЦИОННЫХ ФОРМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Учебным планом не предусмотрено.

## **ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ПРАКТИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ**

Учебным планом не предусмотрено.

## 6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 6.1 Список основной литературы

1. Тычинкин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Тычинин. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – 978-5-00032-250-5. – Режим доступа: [http://www/iprbookshop.ru/70821.html](http://www.iprbookshop.ru/70821.html)

2. *Элективные дисциплины по физической культуре и спорту : курс лекций / составители А. В. Шулаков [и др.]. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИИХ», 2018. — 83 с. — ISBN 978-5-7014-0874-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87184.html> (дата обращения: 21.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей*

### 6.2 Список дополнительной литературы

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html> (дата обращения: 21.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Золотавина, И. В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования : учебно-методическое пособие / И. В. Золотавина. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 152 с. — ISBN 978-5-4486-0131-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/70784.html> (дата обращения: 21.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/70784>

3. Шулятьев, В. М. Волейбол : учебное пособие / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. — Москва : Российский университет дружбы народов, 2012. — 204 с. — ISBN 978-5-209-04350-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/22165.html> (дата обращения: 21.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

4. Никифоров, В. И. Физическая культура. Легкая атлетика : учебное пособие / В. И. Никифоров. — Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. — 75 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/71899.html> (дата обращения: 21.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

**7 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ТРЕБУЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Наименование аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Оборудование, программное обеспечение
Спортивный зал	практические занятия	<p>Оснащение:</p> <p>Щиты баскетбольные  Мячи баскетбольные Molten  Мячи баскетбольные Спалдинг  Сетка волейбольная  Мячи волейбольные Mikasa</p> <p>Стол для настольного тенниса  Сетки настольного тенниса  Ракетки настольного тенниса  Мячи настольного тенниса Neottec Training</p> <p>Тренажер силовой Аэророкер  Дорожка беговая магнитная  Скамейка спортивная  Гриффы прямые  Диск разновесы  Скамья гимнастическая</p> <p>Шахматы</p> <p>Мини-футбольное поле, ворота для мини-футбола, двухъярусные трибуны, беговые дорожки-30 метров, лабиринт, забор с наклонной доской, разрушенная лестница, стенка, ров шириной 2 метра, участок для бега, мячи для футбола, мини-футбола</p>



## **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ<sup>1</sup>**

### **8.1 Подготовка к практическим занятиям**

Подготовку к практическим занятиям следует начинать с ознакомления плана практического занятия, который отражает содержание предложенной темы. Изучение вопросов плана основывается на ознакомлении с техникой выполнения упражнений или элементов предложенной темы, а затем изучении техники выполнения упражнений или элементов предложенной темы. С новыми понятиями по изучаемой теме необходимо ознакомиться в основной и дополнительной литературе или официальных интернет-ресурсах.

Результат такой работы должен проявиться в способности студента правильно выполнять упражнения и элементы практических заданий, контрольных тестов и нормативов.

Проведение практических занятий предусмотрено в целях получения необходимых навыков и развития физических качеств для дальнейшей профессиональной деятельности.

### **8.2 Самостоятельная работа студентов**

Целесообразно начать с изучения основной литературы в части учебников и учебных пособий. Далее рекомендуется перейти к анализу научных монографий и статей, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в рамках дисциплины, а также официальных интернет-ресурсов, в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

При работе с литературой важно уметь:

- сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей;
- обобщать полученную информацию, оценивать прослушанное и прочитанное;
- работать в разных режимах (индивидуально, в паре, в группе), взаимодействуя друг с другом;
- пользоваться реферативными и справочными материалами;
- обращаться за помощью, дополнительными разъяснениями к преподавателю, другим студентам.
- пользоваться словарями и др.

### **8.3 Подготовка к промежуточной аттестации**

При подготовке к промежуточной аттестации необходимо:

- посещать практические занятия;
- выполнять контрольные тесты (для студентов основного отделения), контрольных упражнений (для студентов специального медицинского отделения);
- ответить на перечень теоретических вопросов (для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре);
- составить реферат (для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре).

Освоение дисциплины предусматривает посещение практических занятий.

Текущий контроль достижения результатов обучения по дисциплине включает следующие процедуры:

- выполнение заданий на практических занятиях;
- выполнение контрольных тестов (для студентов основного отделения), контрольных упражнений (для студентов специального медицинского отделения);
- ответов на перечень теоретических вопросов (для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре);
- составление реферата (для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре).

---

<sup>1</sup> Целью методических указаний является обеспечение обучающимся оптимальной организации процесса изучения дисциплины.

Промежуточный контроль достижения результатов обучения по дисциплине проводится в следующих формах:

- зачет (1 семестр);
- зачет (2 семестр)
- зачет (3 семестр);
- зачет (4 семестр);
- зачет (5 семестр);
- зачет (6 семестр).

## **9. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Для реализации дисциплины используются материально-технические условия, программное обеспечение и доступная среда, созданные в институте. Учебные материалы предоставляются обучающимся в доступной форме (в т.ч. в ЭИОС) с применением программного обеспечения:

Балаболка — программа, которая предназначена для воспроизведения вслух текстовых файлов самых разнообразных форматов, среди них: DOC, DOCX, DjVu, FB2, PDF и многие другие. Программа Балаболка умеет воспроизводить текст, набираемый на клавиатуре, осуществляет проверку орфографии;

Экранная лупа – программа экранного увеличения.

Для контактной и самостоятельной работы используются мультимедийные комплексы, электронные учебники и учебные пособия, адаптированные к ограничениям здоровья обучающихся имеющиеся в электронно-библиотечных системах «IPR SMART//IPRbooks», «Образовательная платформа Юрайт».

Промежуточная аттестация и текущий контроль по дисциплине осуществляется в соответствии с фондом оценочных средств в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации обучающихся.

Задания предоставляется в доступной форме:

для лиц с нарушениями зрения: в устной форме или в форме электронного документа с использованием специализированного программного обеспечения;

для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме или в форме электронного документа;

для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в устной форме или в печатной форме, или в форме электронного документа.

Ответы на вопросы и выполненные задания обучающиеся предоставляют в доступной форме:

для лиц с нарушениями зрения: в устной форме или в письменной форме с помощью ассистента, в форме электронного документа с использованием специализированного программного обеспечения;

для лиц с нарушениями слуха: в электронном виде или в письменной форме;

для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в устной форме или письменной форме, или в форме электронного документа (возможно с помощью ассистента).

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающимся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки и ответа (по их заявлению).

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья учебные занятия по дисциплине проводятся в ДОТ и/или в специально оборудованной аудитории (по их заявлению).