

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Мурманский арктический государственный университет»
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

**программы подготовки специалистов среднего звена
09.02.03 Программирование в компьютерных системах**

УТВЕРЖДЕНО

Директор Колледжа ФГБОУ ВО «МАГУ»



/ Козлова Н.В./
Ф.И.О.

Мурманск

2019

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. «Физическая культура» является частью основной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 09.02.03 «Программирование в компьютерных системах» и разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС), утвержденного приказом Минобрнауки России от 28 июля 2014 года № 804.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина ОГСЭ. 04 «Физическая культура» включена в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл образовательной программы и изучается на 2, 3, 4 курсах.

Программа по учебной дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура» реализуется непрерывно весь период теоретического обучения. Программой предусмотрено не менее 2 часов (2-4) обязательных аудиторных занятий и 2 часа самостоятельных занятий еженедельно.

Объем и содержание дисциплины расширено, увеличен объем времени, отведенного на освоение дисциплины, за счет использования объема времени, отведенного на вариативную часть учебных циклов ППССЗ.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Целью изучения дисциплины является приобретение знаний и умений для подготовки к освоению видов профессиональной деятельности, а также формирование общих компетенций в соответствии с требованиями ФГОС по специальности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Содержание дисциплины ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.03 «Программирование в компьютерных системах». В процессе освоения дисциплины у обучающихся должны формироваться общие компетенции (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	432
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	264
в том числе:	

теоретическое обучение	22
практические занятия	242
- из них в активных и интерактивных формах проведения занятий	10
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
- из них в активных и интерактивных формах	6
в том числе:	
подготовка к практическим занятиям; подготовка к дискуссиям; рефераты; совершенствование двигательных навыков и развитию физических качеств.	
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета (3-8 семестры)</i>	
Период освоения программы: 2-4 курс, 3-8 семестры	

Активные и интерактивные формы реализуются в виде проведения дискуссий (аудиторная работа) с применением электронных форм (презентация), подготовки материалов к обсуждению (внеаудиторная работа).

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы	Контактная работа				Всего контактных часов	СР	
		ЛК	ПР		ЛБ		Часов	из них в активных и интерактивных формах
			Часов	из них в активных и интерактивных формах				
1	Раздел 1. Теоретический	22	-	-	-	22	44	
2	Раздел 2. Практический	-	242	10	-	242	124	6
	Зачет 3-8 сем.		20					
	Всего	22	242	10	-	246	168	6

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Уровень освоения ¹
1	2	4
Раздел 1	Теоретический	
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении	Содержание учебного материала. Здоровый образ жизни и факторы положительного влияния занятий физической культурой на укрепление физического здоровья, психического и нравственного развития человека. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и	1

¹ Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

здоровья.	самосовершенствование при здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	
	Самостоятельная работа: Изучение литературы работа с Интернет-ресурсом, подготовка сообщений.	
Тема 1.2 История Олимпийски х игр.	Содержание учебного материала. Олимпийские игры древности. Современные Олимпийские игры. Выступления спортсменов России и СССР на олимпиадах. Игры олимпиад в нашей Стране.	1
	Самостоятельная работа: Изучение литературы, просмотр видеофильмов. Подготовка презентаций и рефератов.	
Тема 1.3 Социально- биологическ ий основы физической культуры и спорта.	Содержание учебного материала. <i>Основные понятия.</i> Организм человека, функциональные системы, саморегуляция, самосовершенствование, адаптация, биоритмы, двигательная активность, максимальное потребление кислорода, гиподинамия, гипокинезия и гипоксия.	1
	Самостоятельная работа: Изучение литературы. Составление конспекта.	
Тема 1.4 История комплекса ГТО.	Содержание учебного материала. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО — его цели, задачи, пути реализации. Комплекс ГТО — его история и современное развитие. Советский этап развития 1931 — 1991 годы. Необходимость возрождения традиции. Цели и задачи комплекса, его структура, нормативная база.	1
	Самостоятельная работа Работа с Интернет-ресурсами, с дополнительной литературой, подготовка докладов, презентаций.	
Тема 1.5 Физические способности (качества).п ринципы, средства и методы их развития.	Содержание учебного материала. Общая и специальная физическая подготовка. Физические способности (качества) сенситивность их развития, двигательные умения и навыки, учебно-тренировочные занятия, их объём и интенсивность, разминка, вработывание. Методические принципы, средства, методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.	1
	Самостоятельная работа: Работа с Интернет-ресурсами, с дополнительной литературой,	
Тема 1.6 Самоконтро ль занимающих ся физическим и упражнения ми и спортом.	Содержание учебного материала. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	1
	Самостоятельная работа: Изучение литературы.	
Тема 1.7	Содержание учебного материала.	1

Основы спортивной тренировки.	Основные педагогические закономерности спортивной тренировки; построение спортивной тренировки; особенности тренировки в юношеском возрасте.	
Тема 1.8 Оценка уровня физического развития и функциональной подготовленности.	Самостоятельная работа: Изучение литературы. Содержание учебного материала. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Самостоятельная работа: Изучение литературы. Оценка своего физического развития.	1
Тема 1.9 Основы методики самостоятельных занятий физическим и упражнениями.	Содержание учебного материала. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Самостоятельная работа: Изучение литературы.	1
Тема 1.10 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Содержание учебного материала. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. Самостоятельная работа: Изучение литературы.	1
Тема 1.11 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.	Содержание учебного материала. Профессиограмма специалиста; прикладные психофизические качества и специальные знания; прикладные умения и навыки; прикладные виды спорта личная и социально - экономическая необходимость специальной психофизической подготовке к труду; цели и задачи ППФП. Средства и методика направленного формирования профессионально - важных двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально-важных физических и психических качеств, прикладная значимость некоторых видов спорта, отдельных комплексов упражнений для ППФП. Самостоятельная работа:	1

	Изучение литературы.	
Раздел 2	Практический	
Тема 2.1 Легкая атлетика.	<p>Содержание учебного материала. <i>Теоретические сведения.</i> Классификация видов легкой атлетики. Влияние занятий легкой атлетикой на совершенствование кардио-респираторной, нервно-мышечной систем и опорно-двигательного аппарата. Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований. Правила соревнований по изучаемым видам. <i>Практический материал.</i> Совершенствование в технике бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна: бег с ускорениями, бег с хода, с высокого, низкого старта. Переменный, повторный, челночный, эстафетный бег. Кроссовая подготовка: высокий старт, стартовый разгон, бег на равнинных участках, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту, бег в гору и под уклон, бег по пересеченной местности, финиширование. Бег в равномерном и переменном темпе 20 – 25 мин. юноши и 15 – 20 мин. девушки. Прыжок в длину с места: прыжки с места с разбега, с ноги на ногу, на двух ногах, скачки на левой и правой ноге, эстафеты, игры с бегом и прыжками. Контрольные нормативы: бег на время дистанции 100м; 3000м. – юноши, 2000м. – девушки; прыжок в длину с места.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой .</p>	2
Тема 2.2 Спортивные игры	<p>Содержание учебного материала. <i>Теоретические сведения.</i> Краткая история и характеристика изучаемых видов спортивных игр. Влияние занятий спортивными играми на развитие отдельных физических качеств студентов и повышение эмоционального фона занятий. Личная гигиена, одежда, обувь, профилактика травматизма. Места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований. <i>Практический материал.</i> Баскетбол Техника игры в нападении: перемещения, бег обычный и приставными шагами с изменением направления и скорости, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину. <i>Техника игры в защите:</i> перемещения, защитная стойка. Овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча; способы противодействия броскам в корзину. <i>Элементы тактики игры в нападении:</i> индивидуальные, групповые и командные действия. Индивидуальные тактические действия игрока с мячом или без мяча; взаимодействие двух и трех игроков без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении. <i>Элементы тактики игры в защите:</i> действия защитника против игрока с мячом и без мяча; взаимодействия двух, трех и более игроков в защите; командные действия; варианты тактических систем в защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Стритбол. Игра по правилам.</p>	2

	<p>Судейская практика.</p> <p style="text-align: center;">Волейбол</p> <p>Техника игры. Нападение: стойки и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары. Защита: стойки, перемещения; техника владения мячом: прием мяча, блокирование. Элементы тактики. Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия. Игра в нападении со второй передачи игроком зоны нападения. Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия. Игра в защите: игрок зоны 6 страхует в линии нападения; игрок зоны 6 оттягивается к лицевой линии. Тренировка и двухсторонняя игра.</p> <p>Судейская практика.</p> <p>Самостоятельная работа: посещение соревнований, участие в товарищеских играх и соревнованиях по спорт. играм вне колледжа; упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости, игровые упражнения по совершенствованию технических приемов, подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию волейбола, спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.</p>	
Тема 2.3 Лыжная подготовка	<p style="text-align: center;">Содержание учебного материала.</p> <p><i>Теоретические сведения.</i> Оздоровительное и прикладное значение лыжного спорта, санитарно-гигиенические требования. Правила подбора инвентаря, подготовка лыж к занятиям. Правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях. Правила организации и проведения соревнований.</p> <p><i>Практический материал.</i> Совершенствование в технике классических лыжных ходов, спусков, поворотов, торможений. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные и обратно. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Коньковые ходы (ознакомление). Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Равномерное прохождение дистанции 5-7 км (девушки) и 7-10 км (юноши). Выполнение контрольного норматива 5 км – юноши, 3 км – девушки.</p>	2
	<p>Самостоятельная работа: посещение соревнований участие в соревнованиях по лыжным гонкам, горным лыжами, сноуборду, в лыжном туризме вне колледжа.</p>	
Тема 3.4 Профессион ально- прикладная физическая подготовка	<p style="text-align: center;">Содержание учебного материала.</p> <p><i>Теоретические сведения.</i> Профессионально важные психофизические качества и двигательные навыки; профилактика неблагоприятного воздействия условий труда, гипоксии, гиподинамии, загазованности, вынужденной рабочей позы, укачивания, вестибулярной устойчивости и т.п.</p> <p><i>Практический материал.</i> Упражнения из раздела легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр, атлетической гимнастики, направленных на развитие двигательных умений и навыков, быстроты, ловкости, гибкости, координации движений, общей и силовой выносливости,</p>	2

	концентрации и переключения внимания, оперативного мышления, смелости, выдержки и других профессионально важных качеств и прикладных навыков, разностороннее закаливание организма. Выполнение контрольных нормативов.	
	Самостоятельная работа по подготовке к выполнению контрольных нормативов по ППФП; упражнения для развития скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости, силы, игровые упражнения по совершенствованию технических приемов, подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию футбола, спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях футболом.	

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

4.1. Общие сведения

1.	Специальность	09.02.03 Программирование в компьютерных системах
2.	Форма обучения	очная
3.	Дисциплина	ОГСЭ.04. Физическая культура
4.	Форма аттестации по учебной дисциплине	зачет

4.2. Перечень формируемых знаний, умений и компетенций

	Условное обозначение знаний, умений, компетенций	Элементы оценивания
Общие компетенции	ОК.2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
	ОК.3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
	ОК.6	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

4.3. Показатели оценки результата освоения общих компетенций

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели результатов подготовки
ОК. 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.
ОК.3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Решение стандартных и нестандартных задач в области физической культуры
ОК. 6. Работать в коллективе и в команде,	-Взаимодействие с обучающимися,

эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	преподавателями в ходе обучения; - умение работать в группе; - наличие лидерских качеств; - участие в студенческом самоуправлении; - участие в спортивных мероприятиях
---	--

4.4. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Раздел Тема	Результаты обучения: умения, знания, ОК	Показатели оценки результата	Вид контроля	Форма проверки	Задания № приложения (УМК)
Раздел 1 Теоретический	ОК2 ОК3 ОК6	<p><u>Умеет.</u></p> <p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><u>Знает.</u></p> <p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>- основы здорового образа жизни.</p>	Текущий	<p>Индивидуальный опрос</p> <p>Подготовка докладов, презентаций и рефератов</p>	<p>УМК. Вопросы к разделу 1</p> <p>УМК. Темы докладов, сообщений, презентаций.</p>
Раздел 2 практический					
Тема 2.1 Легкая атлетика.	У.1 3.1 3.2 ОК2 ОК3 ОК6	<p><u>Знает.</u></p> <p>Классификацию видов легкой атлетики. Влияние занятий легкой атлетикой на совершенствование кардио-респираторной, нервно-мышечной систем и опорно-двигательного аппарата. Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований. Правила соревнований по изучаемым видам.</p> <p><u>Умеет.</u></p>	Текущий	Выполнение контрольных нормативов	УМК. Тесты ОФП и ППФП

		Выполнять технику бега на короткие дистанции, специальные упражнения бегуна, переменный, повторный, челночный, эстафетный бег, бег в равномерном и переменном темпе, кросс, контрольные нормативы,			
Тема 2.2 Спортивные игры		<u>Знает.</u> Краткую историю и характеристику изучаемых видов спортивных игр. Влияние занятий спортивными играми на развитие отдельных физических качеств студентов и повышение эмоционального фона занятий. Личную гигиену, профилактику травматизма. Как подготовить места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований.	текущий	Выполнение контрольных нормативов	УМК. Тесты ОФП и ППФП
Баскетбол	<u>Умеет.</u> Владеет навыками: - техники игры в нападении - техники игры в защите - элементов и тактики игры в нападении - элементов тактики игры в защите - игры в баскетбол и стритбол	текущий	Выполнение контрольных нормативов		
Волейбол	<u>Умеет.</u> Владеет навыками: - техники владения мячом - различных стоек и перемещений - тактики игры в защите и	текущий	Выполнение контрольных нормативов		

	<p>нападении</p> <ul style="list-style-type: none"> - индивидуальных, групповых и командных действий - вести тренировки и двухстороннюю игру. 			
<p>Тема 2.3 Лыжная подготовка</p>	<p><u>Знает.</u> Оздоровительное и прикладное значение лыжного спорта, санитарно-гигиенические требования. Правила подбора инвентаря, подготовка лыж к занятиям. Правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Правила организации и проведения соревнований.</p> <p><u>Умеет.</u> Владеет навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники классических лыжных ходов, спусков, поворотов, торможений. - перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные и обратно. - преодоления подъемов и препятствий. - конькового хода - элементами тактики лыжных гонок. 	текущий	Выполнение контрольных нормативов	УМК. Тесты ОФП и ППФП
<p>Тема 3.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p><u>Знает.</u> Профессионально важные психофизические качества и двигательные навыки; профилактику неблагоприятного воздействия условий труда,</p>	текущий	тестирование	УМК. Тесты ОФП и ППФП

	<p>гипоксии, гиподинамии, загазованности, вынужденной рабочей позы, укачивания, вестибулярной устойчивости и т.п.</p> <p><u>Умеет.</u></p> <p>Применять упражнения из раздела легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр, атлетической гимнастики, направленных на развитие двигательных умений и навыков, быстроты, ловкости, гибкости, координации движений, общей и силовой выносливости, концентрации и переключения внимания, оперативного мышления, смелости, выдержки и других профессионально важных качеств и прикладных навыков, разностороннее закаливание организма.</p>			
--	--	--	--	--

4.5. Порядок и условия организации промежуточной аттестации по дисциплине

- 1) Форма проведения аттестации – *зачет*.
- 2) Требования к студенту по допуску к промежуточной аттестации –
 - ✓ посещение всех учебных занятий,
 - ✓ знание теоретического раздела программы;
 - ✓ выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки.

Студенты, имеющие медицинскую справку, заключение о посещении занятий физической культурой в специальной медицинской группе, а также освобождённые от практических занятий выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны по состоянию здоровья.

- 3) Оборудование – спортивный инвентарь и оборудование.

Оценка уровня физических способностей студентов.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1—4,8 5,0—4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9—5,3 5,9—5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0—7,7 7,9—7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3—8,7 9,3—8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195—210 205—220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170—190 170—190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1 500 и выше 1 500	1 300—1 400 1 300—1 400	1 100 и ниже 1 100	1 300 и выше 300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9—12 9—12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12—14 12—14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8—9 9—10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13—15 13—15	6 и ниже 6

4.6. Типовые контрольные задания и методические материалы для текущего и промежуточного контроля

Обязательные тесты для определения уровня физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Оценка				
	5	4	3	2	1
	Девушки				
Тест на скоростно-силовую подготовленность: – бег 100 м (с)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
Тест на силовую подготовленность: – поднимание (сед) и опускание туловище из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20
Тест на общую выносливость: – бег 2000 м (мин., с)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
	Юноши				
Тест на скоростно-силовую подготовленность: – бег 100 м (с)	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Тест на силовую подготовленность: – подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
Тест на общую выносливость: – бег 3000 м (мин., с)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00

Тесты профессионально-прикладной физической подготовленности

Контрольные упражнения	Оценка				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	Девушки				
<i>Легкая атлетика и ОФП:</i> 12-ти минутный тест Купера (м)	Более -2400	2300 -2400	2100 -2300	1900 -2100	1600 -1900
поднимание (сед) и опускание туловище из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20
Прыжки через скакалку за 30 с (кол-во раз)	85	80	72	65	60
Подтягивания в висе лежа (кол-во раз)	20	16	10	6	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой на колени (кол-во раз)	25	22	18	14	10
Челночный бег 3*20 м (с)	13.2	13.5	14.0	14.3	14.5
Прыжок в длину с места (см)	190	180	168	160	150
Приседания на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
<i>Баскетбол:</i> Броски в кольцо с разных точек (кол-во попаданий)	6	5	4	3	2
Штрафной бросок (кол-во попаданий)	6	5	4	3	2

Броски в движении за одну минуту (кол-во попаданий)	6	5	4	3	2
<i>Волейбол:</i> Нижняя прямая подача (кол-во попаданий)	8	7	6	5	4
Передача мяча над собой в кругу (кол-во раз)	10	8	6	4	3
Верхняя передача мяча через сетку (кол-во раз)	10	8	6	4	3
<i>Лыжная подготовка:</i> 3 км (мин, с)	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
5 км (мин, с)	31.00	32.30	34.15	36.40	б/вр
<i>Плавание:</i> 50 м (мин, с)	54.5	1.05	1.16	1.30	б/вр
100 м (мин, с)	2.20	2.50	3.10	3.42	б/вр
Проныривание под водой (м)	12.5	10	8	6	4
	<i>Юноши</i>				
<i>Легкая атлетика и ОФП:</i> 12-ти минутный тест Купера (м)	Более -3000	2750 -3000	2500 -2750	2200 -2500	2100 -2200
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 30 с (кол-во раз)	30	27	25	23	20
Прыжки через скакалку за 30 с (кол-во раз)	75	70	62	55	50
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	45	40	35	30	25
Челночный бег 3*20 м (с)	11.3	11.6	11.9	12.2	12.5
Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	223	215
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
<i>Баскетбол:</i> Броски в кольцо с разных точек (кол-во попаданий)	8	7	6	5	4
Штрафной бросок (кол-во попаданий)	8	7	6	5	4
Броски в движении за одну минуту (кол-во попаданий)	8	7	6	5	4
<i>Волейбол:</i> Верхняя прямая подача (кол-во попаданий)	8	7	6	5	4
Нападающий удар (кол-во раз)	7	6	5	4	3
Передача мяча над собой в кругу (кол-во раз)	15	12	10	8	6
<i>Лыжная подготовка:</i> 5 км (мин, с)	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30
10 км (мин, с)	50.00	52.00	55.00	58.00	б/вр
<i>Плавание:</i> 50 м (мин, с)	40.00	44.00	48.00	57.00	б/вр
100 м (мин, с)	1.45	1.55	2.05	2.20	б/вр
Проныривание под водой (м)	25	22	19	16	12.5

Условия выполнения контрольных упражнений

Бег 100 м. Отмечаются линии старта и финиша. В конце дистанции должно быть достаточно места для финиширования. По команде студент(ка) стартует с высокого старта и стремится как можно быстрее пробежать дистанцию. Тест проводится с целью определения уровня развития скоростных качеств.

Бег на длинную дистанцию (2000/3000 м). Может проводиться как по беговой дорожке, так и по среднепересечённой местности. Время засекается с точностью до 1 с. Перед забегом

необходимо провести разминку. При необходимости студенты могут перейти на шаг. Тест проводится с целью определения уровня развития общей (аэробной) выносливости.

12-ти минутный тест Купера. Беговая дорожка проходит вокруг линии волейбольной площадки. По углам и по центру на расстоянии 50 см от сторон угла площадка ставятся стойки. Длина дорожки составляет 540 см. За 12 минут студенты должны пробежать как можно больше раз вокруг площадки. В течение 12 минут разрешается ходьба и бег. Через 12 минут каждый испытуемый останавливается, где бы он не находился. Оценивается число кругов плюс расстояние начатого последнего круга. Этот тест позволяет оценить уровень общей (аэробной) выносливости.

Подтягивания на перекладине (из виса) (муж.). Высота перекладины должно быть такой, чтобы студент не касался ногами пола (или земли). Взявшись руками за перекладину (хват сверху) выполняется подтягивание до тех пор, пока подбородок не окажется выше перекладины, затем студент должен полностью выпрямить руки и зафиксировать это положение. Маховые рывки и движения не разрешаются. Этот тест позволяет определить относительную силу мышц рук и плечевого пояса.

Подтягивания в висе лежа (жен.). Для выполнения упражнения используют навесные перекладины которые на нужной высоте подвешиваются на гимнастической стенке. Высота перекладины должна быть такой, чтобы студентка упираясь пятками в препятствие и взявшись за перекладину (хват сверху), могла подтянуться, «выйти» подбородком выше перекладины. Подтянувшись, таким образом, студентка должна полностью выпрямить руки, зафиксировать это положение и начать следующее подтягивание. Этот тест позволяет определить относительную силу мышц и мышц плечевого пояса.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине (пресс). Исходное положение – лёжа, ноги зафиксированы, руки за головой. Студент(ка) поднимается до положения сидя (вертикально), касается локтями коленей и возвращается в исходное положение. Учитывается количество правильных повторений. Девушки выполняют это упражнение на максимальное количество раз, а юноши за 30 с. Тест позволяет определить уровень развития силовой выносливости мышц-сгибателей туловища.

Сгибание и разгибание рук упоре лежа (отжимания). Исходное положение – упор лежа, голова-туловище-ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова-туловище-ноги. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения в произвольном темпе.

Для девушек исходное положение – упор лёжа с опорой на колени. Этот тест позволяет определить уровень развития силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса.

Приседания на одной ноге, с опорой о стену («пистолетики»). Из исходного положения стоя, опираясь о стену правой (лево) рукой. Выполняется приседание на одной ноге, другая вытянута вперед. При выполнении этого упражнения не отрывать стопу опорной ноги от пола, спина прямая.

В висе поднимание ног до касания перекладины. Высота перекладины должна быть такой, чтобы студент не касался ногами пола (или земли). Взявшись руками за перекладину (хват сверху) выполняется подъем ног до тех пор, пока они не коснутся перекладины, затем студент должен вернуться в исходное положение – вис. Учитывая количество правильных повторений упражнения.

Челночный бег 3x20 м. В зале или на беговой дорожке отмечается отрезок 20 м. В начале и конце отрезка чертят линии старта и финиша. На линии старта лежат два кубика. По команде «На старт!» студент(ка) подходит к линии старта и ставит вперед толчковую ногу. По команде «Внимание!» наклоняется вперед и берёт один кубик. По команде «Марш!» бежит с кубиком до конца отрезка и кладёт его за линию финиша, затем возвращается за вторым кубиком и также бежит и кладёт его за линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в тот момент, когда второй кубик коснется пола. Бросать кубик и класть его перед линией финиша запрещается. Этот тест позволяет определить уровень развития как скоростных, так и координационных способностей.

Прыжки через скакалку. При выполнении этого упражнения учитывается количество выполненных прыжков за 30 секунд. При задевании ногами скакалки и вынужденной остановке студент(ка) продолжает прыжки. Фиксируется общее количество прыжков, выполненное время. Этот тест позволяет определить уровень развития скоростно-иловых качеств.

Прыжок в длину с места. Проводится с целью определения уровня скоростно-силовых качеств. Прыжки выполняются на резиновой дорожке или на поле, где сделана разметка. Условия проведения: из исходного положения стоя (носки на линии старта) махом рук вперёд-вверх выполняется прыжок с приземлением на обе ноги. Фиксируется лучший результат из трёх попыток. Этот тест позволяет определить уровень развития динамической взрывной силы.

Броски в кольцо с разных точек. Выполняются в штрафной и 3-х очковой зоне на точное количество попаданий с 10-ти разных точек.

Штрафной бросок. Выполняется на точность попаданий из 10-ти попыток.

Броски в движении за одну минуту. Выполняются по команде (включается секундомер). Студент(ка) начинает с середины зала и должен (должна) забросить мяч в одно, затем в другое кольцо. Нельзя несколько раз выполнять броски в одно кольцо. По команде «Стоп!» студент(ка) прекращает выполнять задание. Фиксируется количество заброшенных мячей.

Нижняя и верхняя прямые подачи. Подача выполняется через сетку. Нужно попасть в площадку, не нарушая правил. Выполняется 10 подач.

Нападающий удар. Выполняется из зон 4 и 2 из 5-ти попыток в каждой зоне. Нужно попасть в площадку, не нарушая правил.. Передачу для удара выполняет игрок зоны 3.

Верхняя передача двумя руками через сетку. Выполняется в парах на расстоянии 607 м друг от друга. Высота передачи 4-5 м (по количеству непрерывных передач), Из 10-ти передач каждым игрокам.

Передача мяча над собой. Выполняется по кругу (по количеству непрерывных передач). Нельзя выходить за круг. Выполняется 10 (15) передач.

Бег на лыжах (3 / 5 / 10 км). Соревнования проводятся по среднeperесечённой местности в соответствии с правилами.

Плавание. Дистанция 50 и 100 м проплываются вольным стилем. Стартовать можно с воды или с тумбочки. По команде «На старт!» студент(ка) становится на тумбочку или принимает старт в воде. По сигналу (свисток) студент(ка) стартует, проплывает дистанцию и финиширует, коснувшись рукой бортика бассейна.

Проплавание под водой. Выполняется по команде. Стартовать можно с воды или с тумбочки. Всю дистанцию нужно проплыть под водой. Результат фиксируется в том месте,

Организация проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Нормы ГТО — V СТУПЕНЬ

юноши и девушки 10 - 11 классов, среднее профессиональное образование, 16 - 17 лет.

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-

3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-

9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени		0.41	Без учета времени		1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					

Нормы ГТО — VI СТУПЕНЬ (для мужчин 18-29 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты) мужчины	Возраст (мужчины)					
		18-24 (лет)			25-29 (лет)		
Обязательные испытания (тесты)		бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок	бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок
1.	Бег на 100 м (сек.)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	9	10	12

	или рывок гири (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+7	+13	+5	+6	+10
Испытания (тесты) по выбору							
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
8.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.42	Без учета		0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					

Нормы ГТО — VI СТУПЕНЬ (для женщин 18-29 лет)

Виды испытаний (тесты) женщины	Возраст (женщины)	
	18-24 (лет)	25-29 (лет)

Обязательные испытания (тесты)		Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16	+7	+9	+13
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин., сек.)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		1.10	Без учета		1.14

10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					

Примерная тематика дискуссий

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.
2. Основы здорового образа жизни обучающегося.
3. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
4. Специальные упражнения для развития основных физических качеств для обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.
5. Особенности и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями для студенческой молодежи.

Примерная тематика рефератов

для студентов специально-медицинской группы и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре.

1. Средства и методы спортивной тренировки.
2. Закономерности спортивной тренировки: направленность к высшим достижениям; единство общей и специальной физической подготовки; непрерывность тренировочного процесса.
3. Закономерности спортивной тренировки: постепенное и максимальное увеличение тренировочных требований; волнообразное изменение тренировочных нагрузок; цикличность тренировочного процесса.
4. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
5. Современные популярные системы физических упражнений.
6. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: сила.
7. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: быстрота.
8. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: выносливость.
9. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: ловкость и гибкость.
10. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

11. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
12. Лечебный массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
13. Общие основы лечебной физической культуры.
14. ЛФК при заболеваниях органов дыхания
15. ЛФК при заболеваниях суставов.
16. Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности и послеродовом периоде.
17. Круговая тренировка как метод обобщённого воздействия на физическую подготовку студентов.
18. Занятия физической культурой и спортом как фактор повышения устойчивости организма человека к различным раздражителям.
19. Факторы, определяющие динамику работоспособности студентов в учебном году. Профилактика утомления средствами физической культуры.
20. Роль физической культуры в подготовке студентов к профессиональной деятельности.
21. Организация, формы и средства ППФП.
22. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.
23. Цель и задачи производственной физической культуры.
24. Рациональное использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
25. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
26. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики.
27. Средства и формы самостоятельных занятий с элементами ППФП.
28. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
29. Круговая тренировка в домашних условиях.
30. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)
31. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
32. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений. Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений.
33. Физиологическое действие массажа. Гигиеническое значение массажа и самомассажа.
34. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

Темы докладов, сообщений, презентаций для основной группы

1. Содержание учебного материала и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.
2. Здоровый образ жизни и факторы положительного влияния занятий физической культурой на укрепление физического здоровья, психического и нравственного развития человека. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
3. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
4. Олимпийские игры древности.
5. Современные Олимпийские игры.
6. Выступления спортсменов России и СССР на олимпиадах. Игры олимпиад в нашей Стране.
7. Организм человека, функциональные системы.

8. Основные понятия саморегуляция, самосовершенствование, адаптация, биоритмы, двигательная активность, максимальное потребление кислорода, гиподинамия, гипокинезия и гипоксия.
9. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО — его цели, задачи, пути реализации.
10. Комплекс ГТО — его история и современное развитие. Советский этап развития 1931 — 1991 годы.
11. Необходимость возрождения традиции. Цели и задачи комплекса, его структура, нормативная база.
12. Общая и специальная физическая подготовка.
13. Физические способности (качества) сенситивность их развития, двигательные умения и навыки.
14. Учебно-тренировочные занятия, их объём и интенсивность, разминка, вработывание.
15. Методические принципы, средства, методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.
16. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.
17. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
18. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.
19. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.
20. Основные педагогические закономерности спортивной тренировки.
21. Построение спортивной тренировки; особенности тренировки в юношеском возрасте.
22. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
23. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.
24. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.
25. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.
26. Коррекция фигуры.
27. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.
28. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.
29. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПО.
30. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие.
31. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся.
32. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.
33. Профессиограмма специалиста; прикладные психофизические качества и специальные знания; прикладные умения и навыки; прикладные виды спорта личная и социально - экономическая необходимость специальной психофизической подготовке к труду.
34. Цели и задачи ППФП. Средства и методика направленного формирования профессионально - важных двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально-важных физических и психических качеств, прикладная значимость некоторых видов спорта, отдельных комплексов упражнений для ППФП.

Легкая атлетика.

35. Классификация видов легкой атлетики.
36. Влияние занятий легкой атлетикой на совершенствование кардио-респираторной, нервно-мышечной систем и опорно-двигательного аппарата.
37. Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований. Правила соревнований по изучаемым видам.
38. Совершенствование в технике бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна:
39. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Спортивные игры (по выбору).

40. Краткая история и характеристика изучаемых видов спортивных игр.
41. Влияние занятий спортивными играми на развитие отдельных физических качеств студентов и повышение эмоционального фона занятий.
42. Личная гигиена, одежда, обувь, профилактика травматизма. Места занятий, оборудование, инвентарь.
43. Правила соревнований по видам.

Баскетбол.

44. Техника игры в нападении.
45. Техника игры в защите.
46. Элементы тактики игры в нападении.
47. Правила соревнований.

Волейбол.

48. Техника игры в нападении.
49. Техника защиты.
50. Правила соревнований.
51. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Лыжная подготовка.

52. Оздоровительное и прикладное значение лыжного спорта, санитарно-гигиенические требования.
53. Правила подбора инвентаря, подготовка лыж к занятиям. Правила поведения на занятиях по лыжной подготовке.
54. Первая помощь при травмах и обморожениях.
55. Правила организации и проведения соревнований.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

56. Профессионально важные психофизические качества и двигательные навыки;
57. Профилактика неблагоприятного воздействия условий труда, гипоксии, гиподинамии, загазованности, вынужденной рабочей позы, укачивания, вестибулярной устойчивости и т.п.
58. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях ППФП.

Критерии оценки за устный ответ и подготовку сообщений (рефератов).

Критерии оценки:

- соответствие содержания заявленной теме
- актуальность, новизна и значимость темы;
- четкая постановка цели и задач исследования;
- аргументированность и логичность изложения;
- научная новизна и достоверность полученных результатов;
- свободное владение материалом;
- состав и количество используемых источников и литературы;
- культура речи, ораторское мастерство;
- выдержанность регламента.

Максимальное количество баллов «Отлично» студент получает, если:

- обстоятельно с достаточной полнотой излагает соответствующую тему;

- даёт правильные формулировки, точные определения, понятия терминов;
- может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры;
- правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала.

«Хорошо» студент получает, если:

- неполно (не менее 70% от полного), но правильно изложено задание;
- при изложении были допущены 1 -2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя;
- даёт правильные формулировки, точные определения, понятия терминов;
- может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры;
- правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала.

«Удовлетворительно» студент получает, если:

- неполно (не менее 50% от полного), но правильно изложено задание;
- при изложении была допущена 1 существенная ошибка; знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировке понятий;
- излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно;
- затрудняется при ответах на вопросы преподавателя.

«Неудовлетворительно» преподаватель вправе оценить выполненное студентом задание, если оно не удовлетворяет требованиям, установленным преподавателем к данному виду работы.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы.

Основными видами студентов являются урок, практические и теоретические занятия.

Занятия физической культурой предусмотрены учебным планом на протяжении всего курса обучения. Физическая культура как учебная дисциплина относится к дисциплинам естествознания, то есть тех дисциплин, которые создают основу профессионализма без учета вашего будущего конкретного места работы.

В связи с тем, что к студенческому возрасту люди имеют достаточно богатый двигательный опыт, учебная дисциплина "Физическая культура" в профессиональной образовательной организации отличается от занятий в общеобразовательной и спортивной школах. Основной целью курса является формирование собственной концепции физической культуры конкретной личности, исходя из её возможностей и потребностей. Курс включает 2 раздела: теоретический и учебно-тренировочный, позволяет освоить методики применения средств физической культуры для различных целей (реабилитация, отдых, формирование физических кондиций, повышение физической подготовленности и т.д.), а также формировать психофизический статус в соответствии с предъявляемыми требованиями к выбранной специальности.

Наибольший эффект от изучения дисциплины может быть достигнут при выполнении некоторых условий: при подготовке к теоретическим занятиям обратите внимание на вид занятия и особенности его проведения.

Работа студентов на практических занятиях призвана выработать у студентов умение сравнивать различные подходы, концепции и научные школы для внутреннего самоопределения по формированию аксиологических основ психологической деятельности.

Практические занятия проходят в форме обсуждения в группе вопросов плана заявленной темы. Как правило, по каждому из вопросов выступает основной докладчик, который должен осветить все основные аспекты данного вопроса (подпункта) плана; затем студенты в свободной форме дополняют или, по необходимости, исправляют основное сообщение. Иногда студентам предлагается заранее подготовить сообщения по тем или иным проблемным аспектам темы.

Сообщения студентов должны отражать их знакомство с источниками и основной литературой по теме. Выступления студентов по учебнику не допускаются.

Дискуссия – это метод обсуждения и разрешения спорных вопросов. В настоящее время она является одной из важнейших форм образовательной деятельности, стимулирующей инициативность учащихся, развитие рефлексивного мышления. В отличие от обсуждения как обмена мнениями, дискуссией называют обсуждение-спор, столкновение точек зрения, позиций и т.д. Дискуссия – равноправное обсуждение вопросов. Она возникает, когда перед людьми стоит вопрос, на который нет единого ответа. В ходе ее люди формулируют новый, более удовлетворяющий все стороны ответ на стоящий вопрос. Результатом ее может быть общее соглашение, лучшее понимание, новый взгляд на проблему, совместное решение. Дискуссия – целенаправленный и упорядоченный обмен идеями, суждениями, мнениями в группе ради формирования мнения каждым участником или поиска истины.

Признаки дискуссии:

- работа группы лиц, выступающих обычно в ролях ведущего и участников;
- соответствующая организация места и времени работы;
- процесс общения протекает как взаимодействие участников;
- взаимодействие включает высказывания, выслушивание, а также использование невербальных выразительных средств;
- направленность на достижение учебных целей.

Взаимодействие в учебной дискуссии строится не просто на поочередных высказываниях, вопросах и ответах, но на содержательно направленной самоорганизации участников. Общение в ходе дискуссии побуждает искать различные способы для выражения своей мысли, повышает восприимчивость к новым сведениям, новой точке зрения; эти личностно развивающие результаты дискуссии напрямую реализуются на обсуждаемом в группах учебном материале.

Методические рекомендации по созданию презентации для студентов, отнесенных к основной, подготовительной и специальной группам здоровья:

Алгоритм создания презентации:

- 1 этап – определение цели презентации
- 2 этап – подробное раскрытие информации,
- 3 этап – основные тезисы, выводы.

Следует использовать 10-15 слайдов. При этом:

- первый слайд – титульный. Предназначен для размещения названия презентации, имени докладчика и его контактной информации;
- на втором слайде необходимо разместить содержание презентации, а также краткое описание основных вопросов;
- оставшиеся слайды имеют информативный характер.

Обычно подача информации осуществляется по плану: тезис – аргументация – вывод.

Требования к оформлению и представлению презентации:

1. Читабельность (видимость из самых дальних уголков помещения и с различных устройств), текст должен быть набран 24-30-м шрифтом.
2. Тщательно структурированная информация.
3. Наличие коротких и лаконичных заголовков, маркированных и нумерованных списков.
4. Каждому положению (идее) надо отвести отдельный абзац.
5. Главную идею надо выложить в первой строке абзаца.
6. Использовать табличные формы представления информации (диаграммы, схемы) для иллюстрации важнейших фактов, что даст возможность подать материал компактно и наглядно.
7. Графика должна органично дополнять текст.

При подготовке к учебно-тренировочным занятиям обратите внимание на вид занятия особенности его проведения.

Лекционный материал, предлагаемый студентам в качестве базовой информации по дисциплине, является той минимальной основой, которую им предстоит расширить и углубить в ходе учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные занятия направлены на обеспечение необходимой двигательной

активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения в вузе, развитие и совершенствование психофизических способностей и личностных качеств необходимых в избранной профессии и повседневной жизни; на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельности, на приобретение личного опыта самостоятельно, целенаправленно. и творчески использовать средства физической культуры.

Этот раздел учебной программы предусматривает разделение студентов на основное и подготовительное отделение.

Основное отделение составляют студенты, имеющие основную медицинскую группу и врачебный допуск к занятиям физическими упражнениями.

К подготовительному отделению относятся студенты имеющие специальную медицинскую группу.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с учетом физических способностей и функциональных возможностей студентов каждого отделения.

Занятия проводятся на закрытых и открытых площадках спортивного помещения с применением спортивного инвентаря и оборудования, что требует соблюдения правил безопасного поведения, в том числе личной и общественной гигиены.

На учебно-тренировочные занятия студенты допускаются в специальной спортивной одежде и обуви. Спортивная одежда должна сохранять благоприятные условия функционирования органов и систем при интенсивных физических упражнениях в различных метеорологических условиях. Следует учитывать также специфические особенности одежды и обуви, связанные с защитой тела от механических повреждений и отморожения.

Контрольное тестирование проводится для постоянного контроля за состоянием физической подготовленности студентов, ее динамики, содействием подготовке гармонично развитых высококвалифицированных специалистов.

Тестирование направлено на воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, повышение умственной работоспособности, подготовку к высокопроизводительному труду, формирование физической культуры личности студента.

5.1. Задания для самостоятельной работы обучающихся

№ дом. задания	Наименование и раздел тем	Задания для внеаудиторной самостоятельной работы	Примерный объем времени на выполнение, в час.	Форма контроля
Раздел 1. Теоретический				
1.	Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Используя литературу и интернет-ресурсы, подготовить сообщение по теме «Основные составляющие здорового образа жизни».	2	Устный опрос на уроке.
2.	Тема 1.2. История Олимпийских игр.	Посмотреть видеосюжеты в сети Интернет по истории Олимпийских игр. Подготовить доклад (презентацию) по одной из предложенных тем.	2	Устный опрос на уроке.
3.	Тема 1.3. Социально-биологический основы физической культуры и спорта.	Изучать литературу по теме. Составить конспект.	2	Проверка конспектов
4.	Тема 1.4. История комплекса ГТО.	Работать с Интернет-ресурсами, с дополнительной литературой, подготовить доклад,	2	Защита презентаций, докладов

№ дом. задания	Наименование и раздел тем	Задания для внеаудиторной самостоятельной работы	Примерный объем времени на выполнение, в час.	Форма контроля
		презентацию.		
5.	Тема 1.5. Физические способности (качества), принципы, средства и методы их развития.	Работать с Интернет-ресурсами, с дополнительной литературой,	2	Устный опрос на уроке.
6.	Тема 1.6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Изучать литературу по теме.	2	Устный опрос на уроке.
7.	Тема 1.7. Основы физической и спортивной тренировки	Изучать литературу по теме.	2	Устный опрос на уроке.
8.	Тема 1.8. Оценка уровня физического развития и функциональной подготовленности.	Изучение литературы. Оценка своего физического развития.	2	Устный опрос на уроке.
9.	Тема 1.9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Изучать литературу по теме.	2	Устный опрос на уроке.
10.	Тема 1.10. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Изучать литературу по теме.	2	Устный опрос на уроке.
11.	Тема 1.11. Профессионально-прикладная физическая подготовка — её задачи, требования, рекомендуемые средства и виды спорта для проведения учебных и вне учебных занятий.	Изучать литературу по теме.	2	Устный опрос на уроке.
Раздел 2. Практический				
12.	Тема 2.1. Легкая атлетика	Выполнять оздоровительный бег для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Провести самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	30	Выполнение контрольных нормативов (тестов) на уроке

№ дом. задания	Наименование и раздел тем	Задания для внеаудиторной самостоятельной работы	Примерный объем времени на выполнение, в час.	Форма контроля
		<p>Изучить классификацию видов легкой атлетики. Влияние занятий легкой атлетикой на совершенствование кардиореспираторной, нервно-мышечной систем и опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Изучить гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований.</p> <p>Ознакомиться с Правилами соревнований по изучаемым видам.</p> <p>Совершенствовать технику бега на короткие дистанции.</p> <p>Выполнять специальные упражнения бегуна.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Подготовиться к выполнению различных прыжков, метание мяча на дальность полета</p>		
3.	Тема 2.2. Спортивные игры	<p>Посетить соревнования, участвовать в товарищеских играх и соревнованиях по спорт. играм вне колледжа.</p> <p>Выполнять упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости, игровые упражнения по совершенствованию технических приемов, подвижные и спортивные игры.</p> <p>Контролировать и дозировать нагрузки при занятиях волейболом и баскетболом</p>	40	Выполнение контрольных упражнений на уроке
4.	Тема 2.3. Лыжная подготовка	<p>Посетить соревнования, принять участие в соревнованиях по лыжным гонкам, горным лыжами, сноуборду и другим видам лыжного спорта.</p> <p>Кататься на лыжах в различных условиях (подъемы, спуски, преодоление «бугра», «ямки», различные повороты,</p>	20	Выполнение контрольных нормативов на уроке

№ дом. задания	Наименование и раздел тем	Задания для внеаудиторной самостоятельной работы	Примерный объем времени на выполнение, в час.	Форма контроля
		торможения, переход с хода на ход и пр.)		
5.	2.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Провести работу по подготовке к выполнению контрольных нормативов по ППФП; выполнить упражнения для развития скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости, силы, игровые упражнения по совершенствованию технических приемов, подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию футбола, спортивные игры. Контролировать и дозировать нагрузки при занятиях спортом.	56	Выполнение контрольных нормативов на уроке

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Мебель аудиторная

Комплект мультимедийного оборудования, включающий мультимедиапроектор, телевизор, ноутбук (переносной)

Наборы учебно-наглядных пособий: Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья; История Олимпийских игр; Социально-биологический основы физической культуры и спорта; История комплекса ГТО; Физические способности (качества), принципы, средства и методы их развития; Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом; Основы спортивной тренировки; Оценка уровня физического развития и функциональной подготовленности; Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности; Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки; Легкая атлетика; Спортивные игры; Лыжная подготовка; Профессионально-прикладная физическая подготовка

Обеспечивающие тематические иллюстрации

Kaspersky Anti-Virus;

MS Office

MS Office

Google Chrome

DJVuReader

Adobe Reader

Тренажеры, тренажерные комплексы:

Тренажерный зал

DH-8156 Многофункциональный тренажер HouseFit Тотал Тренер

DN-8156 Многофункциональный тренажер HouseFit Тотал Тренер
HM-221 Силовой тренажер Тренажер Разгибание ног сидя/сгибание ног лежа
Силовой тренажер Hardman HM-207 2в1 Сведение/разведение ног сидя (серый)

Спортивный комплекс:

Гимнастический зал

Стрелковый тир

Обручи пластиковые разных размеров

Коврики гимнастические

Маты гимнастические

Палки гимнастические.

Скакалки 3,80 0029

Скамейки гимнастические

Мостик гимнастический

Стенка шведская

Комплект мультимедийного оборудования, включающий мультимедиапроектор, переносной экран, ноутбук (переносной)

Электронный стрелковый тир

Kaspersky Anti-Virus;

MS Office

Конструктор стрелковых упражнений ПРОФЕССИОНАЛ

Спортивный зал

Часы шахматные (кварцевые)

Щиты баскетбольные

Ракетки для бадминтона Yonex ArcSaber Z-Slesh

Ракетки для бадминтона Nano Speed 9900

Воланы для бадминтона

Клюшки для флорбола

Конусы пластиковые

Мячи баскетбольные

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Секундомеры

Сетка для бадминтона

Сетка для волейбола

Сетка баскетбольная

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Футбольное поле

Беговые дорожки

Баскетбольная площадка

Единая полоса препятствий, состоящая из следующих элементов: лабиринт, лестница, ходы сообщения

Помещение для самостоятельной работы

Мебель

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечения доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

Kaspersky Anti-Virus;

MS Office

6.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной

литературы

Основная литература:

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/442509>
2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429816>

Дополнительная литература:

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437146>
4. Теория и методика избранного вида спорта: учеб. пособие для СПО / Т. А. Завьялова [и др.]; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/>
5. Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности»

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины:

6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации) [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>
7. Федеральный портал «Российское образование». [Электронный ресурс] - Режим доступа: www.edu.ru
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России. [Электронный ресурс] - Режим доступа: www.olympic.ru
9. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа: www.goup32441.narod.ru

7. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ

Не предусмотрено.

8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины ОГСЭ.04. «Физическая культура» может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.

Содержание профессионального образования и условия организации обучения в ФГБОУ ВО «МАГУ» студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой (при необходимости), а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Обучение по образовательной программе среднего профессионального образования студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья осуществляется ФГБОУ ВО «МАГУ» с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких лиц.

В ФГБОУ ВО «МАГУ» созданы специальные условия для получения образования студентами (слушателями) с ограниченными возможностями здоровья.

Под специальными условиями для получения среднего профессионального образования студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия

обучения, воспитания и развития таких лиц, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего студентам (слушателям) необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания ФГБОУ ВО «МАГУ» и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ лицам с ограниченными возможностями здоровья.

В целях доступности получения образования студентам (слушателям) с ограниченными возможностями здоровья ФГБОУ ВО «МАГУ» обеспечивается:

– для слушателей с ограниченными возможностями здоровья по слуху услуги сурдопереводчика и обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

– для студентов (слушателей), имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения ФГБОУ ВО «МАГУ», а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Образование студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими студентами (слушателями), так и в отдельных группах. Численность лиц с ограниченными возможностями здоровья в учебной группе устанавливается до 15 человек.

С учетом особых потребностей студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья ФГБОУ ВО «МАГУ» обеспечивается предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде.

С учетом особых потребностей студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена возможность обучения по индивидуальному плану.