

	Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
	федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный аграрный университет»
	ФГБОУ ВО Уральский ГАУ
	Рабочая программа учебной дисциплины «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
Б1.В.ДВ.03.01	Кафедра ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины

**Элективные курсы по физической культуре и спорту:  
легкая атлетика**

Направление подготовки  
**44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)**

Направленность (профиль) программы  
**«Экономика и управление в организациях агропромышленного комплекса»**

Уровень подготовки  
**бакалавриат**

Форма обучения  
**очная, заочная**

Екатеринбург, 2023

	<i>Должность</i>	<i>Фамилия</i>	<i>Дата № протокола</i>
<b>Разработал:</b>	<i>Доцент</i>	<i>Могилевская Т.Е.</i>	11.04.2023 Протокол №8 кафедры физи- ческого воспи- тания и спорта
<b>Версия: 2.0</b>			<b>Стр. 1 из 14</b>



## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Цели и задачи дисциплины, место дисциплины в структуре образовательной программы.....	3
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	3
3. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	4
4. Содержание дисциплины.....	5
4.1. Модули (разделы) дисциплины и виды занятий.....	6
4.2. Содержание модулей (разделов) дисциплин.....	7
4.3. Детализация самостоятельной работы.....	8
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся.....	8
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	8
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	9
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	9
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	10
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....	11
11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	12
12. Особенности обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья.....	13



## Введение

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика» играет важную роль в структуре образовательной программы, она формирует и развивает компетенции, необходимые для осуществления профессиональной деятельности.

### 1. Цели и задачи дисциплины, место дисциплины в структуре образовательной программы

**Цель дисциплины** – сформировать универсальную компетенцию путем овладения обучающимися специальными знаниями, практическими умениями и владениями, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, воспитание физических качеств, позволяющих обеспечивать полноценную социальную и профессиональную деятельность.

#### Задачи:

- сформировать представление о социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- изучить научно-методические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- содействовать формированию мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту;
- совершенствовать физические качества: быстроту, выносливость;
- содействовать воспитанию смелости, решительности, находчивости, чувства коллективизма и товарищеской взаимопомощи;
- сформировать установку на физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Дисциплина Б1.В.ДВ.02.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика» входит в базовую часть, формируемую участниками образовательных отношений, является дисциплиной по выбору.

Траектория формирования компетенции выделяет этапы (курсы) формирования в соответствии с календарным графиком учебного процесса, при этом соблюдается принцип нарастающей сложности.

Основными этапами формирования компетенции при изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика» является последовательное изучение содержательно связанных между собой тем практики. Изучение каждой темы предполагает овладение студентами компетенцией. Результат аттестации обучающихся на различных этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций.

Изучение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика» основывается на знаниях, умениях, полученных студентами при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт».

Полученные знания, умения, владения используются студентами в процессе подготовки к государственной итоговой аттестации.

### 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей универсальной компетенции:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины студент должен:

**Знать:**

- правила подбора легкоатлетических упражнений как средства укрепления здоровья, повышения работоспособности и выносливости;
- методику использования физических упражнений профессионально-личностного развития, формирования здорового образа и стиля жизни.

**Уметь:**

- использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности;
- демонстрировать необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности.
- применять данные самоконтроля для оценки состояния здоровья и физической подготовленности;
- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- соблюдать нормы здорового образа жизни.

**Владеть:**

- навыками проведения гигиенической зарядки и производственной гимнастики;
- техникой основных видов передвижения (ходьба, бег, преодоление препятствий);
- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

**3. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Общая трудоёмкость дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика» составляет 328 часов.

Вид учебной работы	Всего часов <b>очное</b>	Очная форма обучения					
		1 курс	2 курс		3 курс		4 курс
		2	3	4	5	6	7
Контактная работа* (всего)	97,5	16,25	16,25	16,25	16,25	16,25	16,25
В том числе:							
Лекции							
Практические занятия (ПЗ)	96	16	16	16	16	16	16
Групповые консультации							
Промежуточная аттестация (зачет)	1,5	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25
Самостоятельная работа (всего)	230,5	37,75	37,75	37,75	37,75	37,75	41,75
В том числе:							
Практические задания в выполнении физических упражнений	230,5	37,75	37,75	37,75	37,75	37,75	41,75
<i>Общая трудоёмкость, час</i>	328	54	54	54	54	54	58
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет



Вид учебной работы	Всего часов <b>заочное</b>	Заочная форма обучения					
		2 курс		3 курс		4 курс	
		3	4	5	6	7	8
Контактная работа* (всего)	0,75		0,25		0,25		0,25
В том числе:							
Лекции							
Практические занятия (ПЗ)							
Групповые консультации							
Промежуточная аттестация (зачет)	0,75		0,25		0,25		0,25
Самостоятельная работа (всего)	327,25	54	53,75	54	53,75	54	57,75
В том числе:							
Практические задания в выполнении физических упражнений	327,25	54	53,75	54	53,75	54	57,75
<i>Общая трудоёмкость, час</i>	328	54	54	54	54	54	58
Вид промежуточной аттестации	зачет		зачет		зачет		зачет

Вид учебной работы	Всего часов <b>очное</b>	Очно-заочная форма обучения					
		1 курс	2 курс		3 курс		4 курс
		2	3	4	5	6	7
Контактная работа* (всего)	49,5	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25
В том числе:							
Лекции							
Практические занятия (ПЗ)	48	8	8	8	8	8	8
Групповые консультации							
Промежуточная аттестация (зачет)	1,5	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25
Самостоятельная работа (всего)	278,5	45,75	45,75	45,75	45,75	45,75	49,75
В том числе:							
Практические задания в выполнении физических упражнений	278,5	45,75	45,75	45,75	45,75	45,75	49,75
<i>Общая трудоёмкость, час</i>	328	54	54	54	54	54	58
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

#### 4. Содержание дисциплины

Классификация групп видов легкой атлетики. Оздоровительное, рекреативное и прикладное значение. Одежда, обувь, инвентарь и места занятий. Правила, организация и проведение спортивных соревнований.

Основные задачи: формирование двигательных умений и навыков в процессе изучения



техники легкоатлетических видов; воспитание необходимых физических качеств для эффективного изучения техники движений и достижения высоких спортивных результатов.

#### Бег на короткие дистанции

Техника бега: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна. Бег на короткие дистанции (60, 100, 200 и 400м).

#### Челночный бег

Техника бега: высокий старт и разгон, техника бега на середине отрезка, техника поворотов, финиширование. Совершенствование техники поворота.

#### Бег на средние и длинные дистанции

Техника бега: высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Распределение усилий на дистанции. Дыхание при беге. Техника бега по прямой и на вираже. Тактические действия во время соревнований.

#### Кросс. Марш-бросок

Кросс по пересеченной местности. Равномерный темп бега по дистанции. Особенности техники бега в зависимости от конфигурации и рельефа местности (на равнинных участках, по твердому, мягкому и скользкому грунту, в гору, «под гору», с опорным и безопорным преодолением препятствий и т.д.). Марш-бросок в смешанном режиме передвижения (бег – ходьба в соотношении 2:1) на 16-20 км.

### 4.1. Модули (разделы) дисциплины и виды занятий

#### 4.1.1. Очная форма обучения

№ п/п	Наименование модуля (раздела) дисциплины	Л	ПЗ	СРС	Всего час.
1.	<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>				
	Тема 1.1. Бег на короткие дистанции		24	58	<b>82</b>
	Тема 1.2. Челночный бег		24	58	<b>82</b>
	Тема 1.3. Бег на средние и длинные дистанции		24	58	<b>82</b>
	Тема 1.4. Кросс. Марш-бросок		24	56,5	<b>80,5</b>
2.	Промежуточная аттестация (зачет)				<b>1,5</b>
3.	Итого		<b>96</b>	<b>230,5</b>	<b>328</b>

#### 4.1.2. Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование модуля (раздела) дисциплины	Л	ПЗ	СРС	Всего час.
1.	<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>				
	Тема 1.1. Бег на короткие дистанции		12	69	<b>81</b>
	Тема 1.2. Челночный бег		12	69	<b>81</b>
	Тема 1.3. Бег на средние и длинные дистанции		12	69	<b>81</b>
	Тема 1.4. Кросс. Марш-бросок		12	71,5	<b>83,5</b>



2.	Промежуточная аттестация (зачет)				<b>1,5</b>
3.	Итого		<b>48</b>	<b>278,5</b>	<b>328</b>

#### 4.1.3. Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование модуля (раздела) дисциплины	Л	ПЗ	СРС	Всего час.
1.	<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>				
	Тема 1.1. Бег на короткие дистанции			82	<b>82</b>
	Тема 1.2. Челночный бег			82	<b>82</b>
	Тема 1.3. Бег на средние и длинные дистанции			82	<b>82</b>
	Тема 1.4. Кросс. Марш-бросок			81,25	<b>81,25</b>
2.	Промежуточная аттестация (зачет)				<b>0,75</b>
3.	Итого			<b>327,25</b>	<b>328</b>

#### 4.2. Содержание модулей (разделов) дисциплин

Очная/очно-заочная/заочная формы обучения

№ п.п	Наименование модуля (раздела)	Содержание модуля (раздела)	Трудоемкость (час.)	Формируемая компетенция (УК)	Формы контроля
1.	Легкая атлетика	Тема 1.1. Бег на короткие дистанции Тема 1.2. Челночный бег Тема 1.3. Бег на средние и длинные дистанции Тема 1.4. Кросс. Марш-бросок	82/81/ 82 82/81/ 82 82/81/ 82  80,5/ 83,5/ 81,25	УК-7	Контрольно-проверочные занятия, оценка уровня физической подготовленности



#### 4.3. Детализация самостоятельной работы

№ п/п	№ модуля (раздела) дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, часы		
			очная	очно-заочная	заочная
1.	Легкая атлетика	Выполнение физических упражнений с использованием методов и средств легкой атлетики: Бег на короткие дистанции 30 м, 60 м, 100 м; Челночный бег 3x10 м, 10x10 м, 4x20 м; Бег на средние дистанции 800, 1500 м, 3000 м; Бег на длинные дистанции 5000 м, 10000 м; Кроссовый бег по пересеченной местности 10000 м.	230,5	278,5	327,25

#### 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика : метод. указания по организации самост. работы / Т. Е. Могилевская, Б. М. Сапаров, Л. А. Шинкарьук, Н. М. Каримов Д. С. Сосновских. – Екатеринбург : УрГАУ, 2023. – 23 с.

#### 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (ФОС) приведены в приложении 1 к рабочей программе.

Текущий контроль качества освоения отдельных тем и модулей дисциплины осуществляется на основе рейтинговой системы. Этот контроль проводится в течение семестра и качество усвоения материала (выполнения задания) оценивается в баллах, в соответствии с рейтинг-планом дисциплины.

Зачет проводится в конце 2, 3, 4, 5, 6, 7 семестров и оценивается по системе: «зачтено», «не зачтено».

Измерительные средства по промежуточному контролю знаний студентов представлены в балльно-рейтинговой системе.

Рейтинговая система оценки зачета по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика»





Сумма баллов	Оценка	Характеристика
61-100	зачтено	<p>Обучающийся демонстрирует полное раскрытие содержания учебного материала, углубленные знания структуры, содержания, методов и форм организации физической подготовки, свободное применение мер по предупреждению травматизма при проведении различных форм физической подготовки. Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности. Умеет использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности.</p> <p>Свободно применяет терминологию физических упражнений, вариативные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей, достижения личных и профессиональных целей.</p> <p>Свободно владеет различными приемами страховки, помощи и самостраховки при выполнении физических упражнений; выполняет двигательные действия в меняющихся условиях.</p>
0-60	не зачтено	<p>Обучающийся не знает руководящие документы, регламентирующие процесс физической культуры и спорта, не понимает роль физической культуры в подготовке бакалавра.</p> <p>Не умеет применять формы физической подготовки по дисциплине, использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности.</p> <p>Не владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих высокий уровень развития физических качеств.</p>

#### 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная литература:

Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496335>

Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебник для вузов / А. Л. Димова — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688>

б) Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 300 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13356-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496291>



## 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

### а) Интернет-ресурсы, библиотеки:

- электронные учебно-методические ресурсы (ЭУМР),
  - электронный каталог Web ИРБИС;
  - электронные библиотечные системы:
    - ЭБС «Лань» – Режим доступа: <http://e.lanbook.com>
    - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <https://urait.ru/>
    - ЭБС IPRbooks- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>
    - ЭБС «Рукопт» – Режим доступа: <http://lib.rucont.ru>
- доступ к информационным ресурсам «eLIBRARY», «УИС РОССИЯ», «Polpred.com».

### б) Справочная правовая система «Консультант Плюс».

### в) Система ЭИОС на платформе Moodle.

## 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Учебным планом при изучении дисциплины предусмотрены практические занятия и самостоятельная работа обучающихся.

Практические занятия проводятся с целью закрепления и более тщательной проработки материала по основным разделам дисциплины.

Чтобы получить необходимое представление о дисциплине и о процессе организации её изучения, целесообразно в первые дни занятий ознакомиться с рабочей программой дисциплины на платформе MOODLE или на сайте университета.

В процессе изучения дисциплины, обучающиеся должны ознакомиться с литературой, указанной в списке основной и дополнительной литературы. Обучающийся должен регулярно выполнять физические упражнения для повышения уровня физических кондиций (качеств).

Проверить степень овладения дисциплиной помогут вопросы для самопроверки и самоконтроля (вопросы к зачету), которые позволят студенту повысить мотивацию к самостоятельным занятиям и уровень физической подготовленности, а также тесты, выложенные на платформе MOODLE в фонде оценочных средств по дисциплине.

### Распределение обучающихся по учебным отделениям

Для проведения практических занятий обучающиеся распределяются в учебные отделения: *основное, специальное и спортивное*. Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности.

В основное отделение зачисляются обучающиеся, отнесенные к основной медицинской группе. Численный состав учебных подгрупп до 20 человек.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на продолжительное время, изучают доступные им разделы учебной программы.

В спортивное учебное отделение – учебные группы по видам спорта (системам физических упражнений) – зачисляются обучаемые основной медицинской группы, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, занятия по которым организованы в Уральском государственном аграрном университете. Численный состав групп определяется приказом ректора по представлению кафедры с учетом спортивной квалификации. Обучаемые спортивного учебного отделения выполняют обязательные требования и нормативы (тесты), установленные для основного отделения, и в те же сроки. Отдельные обучаемые спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график



занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов. В отдельных случаях к занятиям в спортивном отделении могут быть допущены обучаемые 1 курса, имеющие достаточную спортивную подготовленность в избранном виде спорта. Количество и спортивный профиль учебных групп определяется руководством института и кафедрой физической культуры и спорта с учетом материальных и штатных возможностей. Перевод обучающихся из одного учебного отделения в другое осуществляется по их желанию только после успешного окончания учебного года.

Рекомендации при написании реферата

Лица, освобожденные от практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» осваивают доступные им разделы программы, в том числе и написание реферата.

Реферат – это самостоятельная научно-исследовательская работа обучаемого, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.

Прежде чем выбрать тему реферата, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.

Компоненты содержания

- Титульный лист.
- План-оглавление (в нем последовательно излагаются название пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт).
- Введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяется ее значимость и актуальность выбранной темы, указывается цель и задачи реферата, дается анализ использованной литературы).
- Основная часть (каждый раздел, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из её сторон, логически является продолжением предыдущего, даются все определения понятий, теоретические рассуждения, исследования автора или его изучение проблемы).
- Заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, предлагаются рекомендации).
- Список литературы (в соответствии со стандартами).

Содержание работы должно отражать:

- знание современного состояния проблемы;
- обоснование выбранной темы;
- использование известных результатов и фактов;
- полноту цитируемой литературы, ссылки на работы ученых, занимающихся данной проблемой;
- актуальность поставленной проблемы;
- материал, подтверждающий научное, либо практическое значение в настоящее время.

#### **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Для формирования компетенций у обучающихся в процессе изучения дисциплины применяются традиционные (пассивные) и инновационные (активные) технологии обучения в зависимости от учебных целей с учетом различного сочетания форм организации образовательной деятельности и методов ее активизации с приоритетом на самостоятельную работу обучающихся.

Для успешного овладения дисциплиной используются следующие информационные технологии обучения:



при чтении лекций используются презентации материала в программе Microsoft Office (Power Point), выход на профессиональные сайты, использование видеоматериалов различных интернет-ресурсов.

**Программное обеспечение:**

□ Microsoft WinHome 10 RUS OLP NL Acdm Legalization get Genuine (объем 168); Лицензия бессрочная. Контракт № ЭА - 103 от 17.05.2018.

□ Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition. 250-499. Node 2 year Educational Renewal License: Лицензионный сертификат 24342003031146291531071

**11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Спортивный зал игровой 19x38 м. Малый спортивный зал 9x18 м. Открытый стадион широкого профиля.	Спортивный зал игровой 19x38 м: - раздевалки - баскетбольные щиты и кольца - волейбольные стойки - гимнастические ковры - гимнастическая стенка - гимнастическая перекладина - ворота мини-футбольные - теннисный стол. Малый спортивный зал 9x18 м: - ковер борцовский - рукоятка изогнутая - гимнастическая перекладина - гимнастическая стенка - тренажер для жима лежа - тренажер для мышц спины - наклонная скамья - гриф штанги - блины для штанги - штанга - гири: - деревянный помост - комплексный тренажер для жима лежа - гантели разборные - скамья для жима штанги лежа - скамья Скотта - армрестлинг тяга (рамочный) - атлетик тяга (тренажер для мышц спины) - беговая дорожка	Microsoft WinHome 10 RUS OLP NL Acdm Legalization get Genuine (объем 168); Лицензия бессрочная. Контракт № ЭА - 103 от 17.05.2018. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition. 250-499. Node 2 year Educational Renewal License: Лицензионный сертификат 24342003031146291531071



	<ul style="list-style-type: none"><li>- велотренажер</li><li>- грудь-машина Батерфляй</li><li>- тренажер «железная рука»</li><li>- тренажер для борцов</li><li>- тренажер для мышц спины</li><li>- тренажер комбинированный</li><li>- атлетик блок 2000</li><li>- блок рама</li><li>- гриф гнутый</li><li>- рамка для приседания</li><li>- стол для армрестлинга</li><li>- раздевалки</li><li>- душевые</li><li>- весы электронные.</li></ul>	
<b>Самостоятельна работа</b>		
Малый спортивный зал 9x18 м. Открытый стадион широкого профиля.	Спортивный зал игровой 19x38 м: <ul style="list-style-type: none"><li>- раздевалки</li><li>- баскетбольные щиты и кольца</li><li>- волейбольные стойки</li><li>- гимнастические ковры</li><li>- гимнастическая стенка</li><li>- гимнастическая перекладина.</li></ul>	

## 12. Особенности обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предъявляются особые требования к организации образовательного процесса и выбору методов и форм обучения при изучении данной дисциплины, в случае зачисления таких обучающихся.

Для обучения студентов с нарушением слуха предусмотрены следующие методы обучения:

- наглядные методы (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, демонстрация и т.д.);

- сенсорный метод;

- метод срочной информации.

Для повышения эффективности занятия используются следующие средства обучения:

- физические упражнения;

- оздоровительные силы природы;

- гигиенические факторы;

- технические средства обучения.

Учитывая специфику обучения слепых и слабовидящих студентов, соблюдаются следующие условия:

- строгая регламентация размеров площадки при занятиях на улице (подготовка, размеры, по периметру установить ограничительные ориентиры, исключить помехи из кустарника, ям, камней и т. п.)

- применение яркого спортивного инвентаря и оборудование красного, оранжевого, желтого и зеленого цветов, озвученной атрибутики - мячи, мишени, метрономы, свистки и др.

- регламентация физических упражнений по интенсивности и объему;

- сопровождение обучающегося при выполнении физических упражнений;



- применение специальных форм и методов обучения;
- рациональное размещение спортивного инвентаря.

Во время проведения занятий происходит частое переключение внимания обучающихся с одного вида деятельности на другой. Также учитываются продолжительность непрерывной зрительной нагрузки для слабовидящих. Учет зрительной работы строго индивидуален.

Искусственная освещенность помещения, в которых занимаются студенты с пониженным зрением, оставляет от 500 до 1000 лк.

Формы работы со студентами с нарушениями опорно-двигательного аппарата следующие:

- индивидуальная, малогрупповая форма организации занимающихся;
- подготовка поверхности пола в спортивном зале. Свободный проезд к душевым, раздевалкам, туалетам;
- техническое оснащение, пригодность спортивного инвентаря и оборудования, надежность страховки, помощь в случае необходимости и безопасность;
- индивидуальные беседы.

Конкретные виды и формы самостоятельной работы обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливаются преподавателем самостоятельно. Выбор форм и видов самостоятельной работы обучающихся с ОВЗ и инвалидов осуществляются с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.