

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС

Юридический факультет

Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДЕНА

кафедрой физического воспитания и спорта

Протокол от «05» сентября 2019 г.

№ 2

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**адаптированной для обучающихся инвалидов и обучающихся**

**с ограниченными возможностями здоровья**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Б1.Б.32

### **ФК, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

краткое наименование дисциплины

по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

направленность (профиль): «Уголовно-правовой»

квалификация выпускника: Бакалавр

формы обучения: очная, очно-заочная, заочная

год набора – 2020

Новосибирск, 2019

**Авторы–составители:**

кандидат психологических наук, доцент кафедры физического воспитания и здоровья  
РАНХиГС Е. Г. Сайганова  
доцент кафедры физического воспитания и спорта СИУ-филиал РАНХиГС  
Е.А. Самсонова

**Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта СИУ-филиал РАНХиГС**

Юдин Дмитрий Сергеевич

## СОДЕРЖАНИЕ

1.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
2.Объем и место дисциплины в структуре АОП ВО	4
3.Содержание и структура дисциплины	5
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине	7
4.1.Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	8
4.2.Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся	9
4.3.Оценочные средства для промежуточной аттестации	15
4.4.Методические материалы, определяющие процедуры оценки знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	17
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	18
6.Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	22
6.1.Основная литература	22
6.2.Дополнительная литература.	23
6.3.Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы	24
6.4. Нормативные правовые документы	24
6.5.Интернет-ресурсы	24
6.6.Иные источники	24
7.Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы	25

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт», адаптированная для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями, обеспечивает овладение универсальной компетенцией УК ОС – 7:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7.	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1 (очное), 7.3 (очно-заочное) Этап 1 УК ОС – 7.2 (очное), 7.4 (очно-заочное) Этап 2	Способность постоянно поддерживать физическую активность посредством разнообразных спортивных дисциплин.

1.1. В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть:

– сформированы знания: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

– сформированы умения: творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

– сформированы навыки: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

1.2. Обучающиеся также должны овладеть навыками:

– составить и выполнить комплекс упражнений гимнастики;  
– контролировать свое физическое состояние.

Программа предусматривает наряду с обучением, социальную интеграцию и реабилитацию.

В данной программе описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике, а также приведена классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

## 2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт», адаптированной для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями, происходит на первом курсе (1-2 семестры) очной и очно-заочной формы обучения, в соответствии с учебным планом.

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт», адаптированной для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, составляет 2 зачетных единицы, 72 часа. Дисциплина частично реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). 8 (восемь) часов

отводится на видеолекции и онлайн-тестирование. Доступ к ДОТ осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://lms.ranepa.ru>. Пароль и логин к личному кабинету/профилю/учетной записи предоставляется обучающемуся в деканате или центре обслуживания студентов.

Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения (СДО). Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы не позднее 10 (десяти) рабочих дней после окончания срока выполнения.

### 3. Содержание и структура дисциплины

№ п/п	Наименование разделов	Содержание разделов
1.	Практический раздел	Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами адаптивной физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств адаптивной физической культуры.
2.	Теоретический раздел (лекции)	Материал раздела предусматривает овладение обучающимися системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности. <i>Реализуется с применением ДОТ*.</i>
3.	Контрольный раздел	Контрольный раздел осуществляет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности обучающихся. Итоговая аттестация (зачет) проводится в форме выполнения обучающимся практического раздела программы, также учитывается опрос по теоретическому разделу программы. <i>Частично реализуется с применением ДОТ*.</i>

### 3.1. Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины по семестрам

#### 3.1.1. Для очной и очно-заочной формы обучения

Разделы учебной программы	Семестры		Всего часов
	1	2	
Практический раздел: практические занятия	24	24	48
Теоретический раздел: лекции (с применением ДОТ*)	4*	4*	8*
Самостоятельная работа (частично с применением ДОТ*)	8*	8*	16*
Промежуточная аттестация	зачет	зачет	
<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>72</b>

### 3.2. Структура дисциплины

#### 3.2.1. Для очной и очно-заочной формы обучения

№п /п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.					СР/Э О, ДОТ*	Форма текущего контроля успеваемости <sup>1</sup> , промежуточной аттестации
		Всего	Работа обучающихся по видам учебных занятий					
			Л/ЭО, ДОТ*	ЛР	ПЗ	КСР		
<b>Практический раздел</b>								
1.	Практика адаптивной физической культуры	20			16		4	Р
2.	Шахматы	20			16		4	Р,У
3.	Шашки	20			16		4	Р,У
<b>Теоретический раздел</b>								
4.	Теория адаптивной физической культуры (лекции, СДО**)	12*	8*	-	-	-	4*	Т,Р
	Промежуточная аттестация	зачет (1, 2 семестры)						Т,Р
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>8*</b>	<b>-</b>	<b>48</b>	<b>-</b>	<b>16*</b>	

\*ДОТ - дистанционные образовательные технологии.

\*\* СДО – система дистанционного обучения.

<sup>1</sup> Примечание: 4 – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д), упражнения (У), сдача нормативов (СН) и др.

### 3.3. Распределение учебных часов по темам и видам занятий

#### 3.3.1. Для очной и очно-заочной формы обучения

№ семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы практические занятия / лекции ДОТ*	Самостоятельная работа ДОТ*
1 семестр	Теория адаптивной физической культуры (лекции, СДО)	6	4*	2*
	Практика адаптивной физической культуры	10	8	2
	Шахматы	10	8	2
	Шашки	10	8	2
	<b>Всего:</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>8</b>

№ семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы практические занятия / лекции ДОТ*	Самостоятельная работа ДОТ*
2 семестр	Теория адаптивной физической культуры (лекции, СДО)	10	4*	2*
	Практика адаптивной физической культуры	10	8	2
	Шахматы	10	8	2
	Шашки	10	8	2
	<b>Всего:</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>8</b>
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>56</b>	<b>16</b>

\*ДОТ - дистанционные образовательные технологии.

## Содержание дисциплины

### Практика адаптивной физической культуры

Адаптивная физическая культура, как вид (область) физической культуры человека. Функции и принципы адаптивной физической культуры. Виды адаптивной физической культуры. Адаптивное физическое воспитание и спорт. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышение эффективности учебного труда. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей человека. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды

#### Шахматы

Шахматы как вид спорта. Теория игры в шахматы. Практика игровой деятельности.

#### Шашки

Шашки как вид спорта. Теория игры в шашки. Практика игровой деятельности.

### Теория адаптивной физической культуры

Адаптивная физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Социально-биологические основы адаптивной физической культуры. Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Особенности адаптивной физической культуры и спорта. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Адаптивная физическая культура как интеграционный процесс.

## 4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

Материалы текущего контроля успеваемости предоставляются в формах, адаптированных к конкретным ограничениям здоровья и восприятия информации обучающихся:

для лиц с нарушениями зрения: в устной форме или в форме электронного

документа с увеличенным шрифтом с использованием специализированного программного обеспечения.

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

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

При проведении текущего контроля успеваемости обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены СИУ – филиал РАНХиГС или могут использоваться собственные технические средства.

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа или на выполнение заданий.

#### **4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

**4.1.1. В ходе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт», адаптированной для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями, используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся при очной форме обучения и СДО:**

– при проведении занятий лекционного типа: тестирование теоретической подготовленности (с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) в системе дистанционного обучения (СДО)) - <https://lms.ranepa.ru> используется:

для лиц с нарушениями зрения: версия сайта для слабовидящих или помощь ассистента.

для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: помощь ассистента.

– при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости, по отношению к первоначальным, используется:

для лиц с нарушениями зрения: предоставление заданий и ответов на задания в устной форме, использование версии сайта для слабовидящих или помощь ассистента;

для лиц с нарушениями слуха: предоставление заданий и ответов на задания в письменной форме, выполнение практических заданий, в т.ч. с помощью ассистента;

для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: предоставление заданий и ответов на задания в устной форме, выполнение практических заданий, в т.ч. с помощью ассистента и/ или специализированных техн. средств и программного обеспечения.

– при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятию в СДО преподавателю, выполняются контрольные работы в форме рефератов, используется:

для лиц с нарушениями зрения: предоставление выполненного задания/реферата в печатном виде, выполненного с помощью ассистента или с использованием специализированных техн. средств и программного обеспечения, выступление с презентацией с помощью ассистента или с использованием специализированных техн. средств и программного обеспечения.

для лиц с нарушениями слуха: предоставление выполненного задания/реферата в печатном виде, (возможно выступление с презентацией с помощью сурдопереводчика и/ или специализированных техн. средств и программного обеспечения).

для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: предоставление выполненного задания/реферата в печатном виде, возможно выполненного с помощью



ассистента, выступление с презентацией с помощью ассистента и/ или специализированных техн. средств и программного обеспечения.

**4.1.2. Промежуточная аттестация** (зачет) проводится в форме защиты реферата или тестирования в СДО.

Задания для промежуточной аттестации студентов выдаются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации обучающихся.

## **4.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся**

### **Типовые тестовые задания. Теоретический раздел (тестирование в СДО)**

Тема 1. Адаптивная физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.

Тема 2. Социально-биологические основы адаптивной физической культуры.

Тема 3. Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

Тема 4. Особенности адаптивной физической культуры и спорта.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 6. Адаптивная физическая культура как интеграционный процесс.

### **Тестирование теоретической подготовленности**

#### **Тема 1**

#### **Адаптивная физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся**

1. Под адаптивной физической культурой понимается:

- a) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека
- b) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма
- c) это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде лиц с отклонениями в состоянии здоровья

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

- a) спорт
- b) система физического воспитания
- c) физическая культура

3. Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:

- a) учебно-практические занятия
- b) занятия в спортивных секциях
- c) массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия

4. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:

- a) физическое развитие
- b) физическое воспитание
- c) физическая культура

5. Что является основным средством физического воспитания?

- a) физическое упражнение
- b) физическая культура
- c) спорт

6. Двигательная реабилитация – это:

- a) процесс физических упражнений для компенсации временно утраченных двигательных способностей
- b) процесс для развития физических способностей

- с) процесс физического совершенствования телесного преобразования человека
7. Физическая рекреация – это:
- а) вид физической культуры для спортивной деятельности
  - б) вид физической культуры для активного отдыха
  - с) вид физической культуры для трудовой и бытовой деятельности

## **Тема 2**

### **Социально-биологические основы адаптивной физической культуры**

1. Губчатые кости – это:
- а) ребра, грудина, позвонки
  - б) кости черепа, таза, поясов конечностей
  - с) основание черепа
2. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу – это:
- а) расслабление мышц
  - б) увеличение массы мышц
  - с) сокращение мышечных волокон
3. Транспортная функция кровеносной системы:
- а) осуществляет гуморальную регуляцию функций организма
  - б) переносит к тканям тела питательные вещества и кислород
  - с) защищает организм от вредных веществ и инородных тел
4. Артериальная кровь поступая в аорту:
- а) отдает углекислоту и продукты метаболизма
  - б) отдает кислород и питательные вещества
  - с) забирает кислород и питательные веществ
5. Дыхательный объем – это:
- а) это количество воздуха проходящие через легкие при одном дыхательном цикле
  - б) максимальное количество воздуха, которое человек может выдохнуть после полного вдоха
  - с) количество дыхательных циклов в 1 минуту
6. Кумулятивная адаптация – это:
- а) срочные приспособительные изменения, возникающие при непосредственном внешнем воздействии и исчезают при устранении обстоятельств
  - б) приспособительные изменения, возникающие при регулярном повторении внешних воздействий
  - с) способность отвечать на внешние воздействия, которые не превышают физиологических возможностей
7. Наиболее благоприятное время суток для тренировок:
- а) утреннее время суток с 8 до 9 час
  - б) дневное время суток с 13 до 15 час
  - с) вечернее время суток с 17 до 19 час
8. Недостаток двигательной активности людей называется:
- а) гипертонией
  - б) гиподинамией
  - с) гипотонией
9. Аэробный вид тренировки развивает:
- а) скоростную выносливость
  - б) скоростно-силовую выносливость
  - с) общую выносливость

## **Тема 3**

### **Общefизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания**

1. Способность к длительной и эффективной неспецифической деятельности умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата называют:

- a) Общей выносливостью
  - b) Тотальной выносливостью
  - c) Специальной выносливостью
2. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений) определяют как:
- a) Быстрота
  - b) Гибкость и подвижность в суставах
  - c) Выносливость
  - d) Мышечная сила
3. Физическое развитие это процесс и результат становления:
- a) Морфофункциональных свойств и качеств
  - b) Двигательных умений и навыков
  - c) Физических качеств
4. Какой из методов не относится к воспитанию общей и специальной выносливости?
- 1. Игровой
  - 2. Соревновательный
  - 3. Строго регламентированного упражнения
  - 4. Психорегулирующего упражнения
5. Способность к длительной и эффективной деятельности специфического характера определяют, как:
- a) Специальная выносливость
  - b) Локальная выносливость
  - c) Региональная выносливость
6. Принцип сознательности и активности – это:
- a) принцип, строящий процесс на восприятие органов
  - b) понимание сущности заданий и активное их выполнение
  - c) регулярное занятие физической культурой
7. Принцип наглядности – это:
- a) нарастание объема и интенсивности нагрузок
  - b) участие, возможно большего числа органов чувств в восприятии
  - c) от освоенного к неосвоенному
8. Понятие «двигательная активность» отражает:
- a) Направленность на реализацию конкретной цели
  - b) Суммарное количество движений и действий
  - c) Целесообразные способы выполнения двигательных действий
9. Основным результатом физической подготовки является:
- a) Физическая готовность
  - b) Физическое развитие
  - c) Физическое воспитание
10. Наименьшей эффективностью на всех этапах обучения двигательным действиям имеет метод:
- a) Целостного выполнения упражнения
  - b) Расчлененно-конструктивного упражнения
  - c) Идеомоторного упражнения
11. Основным результатом обучения двигательным действиям является:
- a) Двигательные умения и навыки
  - b) Физическая готовность
  - c) Тактические знания
12. В числе методов воспитания координационных способностей нет метода:
- a) Строгой регламентации
  - b) Игрового
  - c) Соревновательного

## Тема 4

### Особенности адаптивной физической культуры и спорта

1. Какие двигательные расстройства являются наиболее типичными и характерными для всех нозологических групп:
  - а) Вынужденное снижение двигательной активности, сокращение объема и интенсивности двигательной деятельности, снижение энергетических затрат
  - б) Ухудшение жизненно необходимых физических качеств: мышечной силы, быстроты и мощности движений, выносливости, ловкости, подвижности в суставах
  - в) Нарушение координационных способностей, которые негативно отражаются на качестве движений, необходимых в учебной, трудовой, бытовой деятельности
  - г) Низкий уровень развития физических качеств, нарушение координационных способностей, нарушение осанки, деформация стоп, гипокинезия
2. Какая организация является в России ведущей структурной единицей по непосредственной практической работе в области адаптивного спорта:
  - а) Физкультурно-спортивный клуб инвалидов
  - б) Федерация по видам адаптивного спорта
  - в) Всероссийское общество инвалидов
  - г) Паралимпийский комитет России
3. Назовите два центральных положения теории обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре:
  - а) Создание оптимальных условий выполнения осваиваемых движений за счет разнообразных средств, обеспечивающих полную безопасность занимающихся
  - б) Определение правильного образа двигательного действия, построенного на основе количественного и качественного анализа структуры движения
  - в) Создание специальных, искусственных условий за счет широкого применения помощи и технических средств; определение «эталонной» техники действия
  - г) Создание необходимых условий выполнения осваиваемых движений за счет технологий, компенсирующих недостаточную подготовленность занимающихся
4. В каких формах осуществляется адаптивное физическое воспитание:
  - а) Внеклассные занятия в секциях, соревнования
  - б) Уроки физической культуры, уроки ритмики, физкультминутки
  - в) Тренировочные занятия, прогулки и экскурсии, дни здоровья
  - г) Уроки ЛФК в школе, физкультурные праздники, конкурсы
5. Назовите упражнения, направленные на коррекцию вестибулярной функции (все варианты):
  - а) Упражнения с изменением площади опоры
  - б) Упражнения с мячом
  - в) Упражнения, выполняемые с закрытыми глазами
  - г) Подскоки на батуте
6. Какие функции организма подлежат оценке при проведении диагностики на занятиях адаптивной физической культурой:
  - а) Речь
  - б) Коммуникативная сфера
  - в) Эмоционально-волевая сфера
  - г) Зрение
  - д) Слух
  - е) Опорно-двигательный аппарат
  - ж) Интеллект
7. Какие аномалии развития сопровождаются не только расстройствами моторики и координации, но и нарушениями высших психических функций:
  - а) Нарушения слуха, зрения, интеллекта, ДЦП

- b) Нарушения слуха, травмы позвоночника, ампутации конечностей
  - c) Нарушения зрения, переломы конечностей, ДЦП
  - d) Нарушения интеллекта, деформации стоп, позвоночника
8. Как называется усложненная форма адаптации, при которой относительно здоровый орган принимает на себя частичное выполнение функций пораженного или больного органа, функционально разгружая его:
- a) Компенсация
  - b) Реабилитация
  - c) Коррекция
  - d) Стимуляция
9. Введение в практику лечебной физической культуры элементов спорта и соревновательных моментов послужило толчком к развитию направления, получившего за рубежом название:
- a) Физической культуры и спорта инвалидов
  - b) Реабилитационного спорта
  - c) Активной двигательной терапии
  - d) Спортивной терапии
10. Первые официальные зимние Паралимпийские игры были проведены в:
- a) 1992 году, в Барселоне
  - b) 1976 году, во Франции
  - c) 1980 году, в России
  - d) 1968 году, в Мексике
11. Адаптивная физическая культура интегрирует в себе три крупных области знания, а именно:
- a) Физику, медицину и педагогику
  - b) Физическую культуру, медицину и коррекционную педагогику
  - c) Химию, физику и социологию
  - d) Экономику, физическую культуру и педагогику
12. К коррекционно-развивающим задачам адаптивной физической культуры не относится:
- a) Коррекция техники ходьбы, бега, прыжков, мелкой моторики и т.д.
  - b) Коррекция и развитие координационных способностей
  - c) Коррекция и развитие физической подготовленности
  - d) Воспитание нравственных и волевых качеств

## Тема 5

### Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Укажите субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения обучающихся в активную физкультурно-спортивную деятельность:
- a) Состояние материальной технической базы, методика и содержание занятий, уровень требований учебной программы, педагогическое мастерство педагога
  - b) Уровень требований учебной программы, эмоциональная окраска занятий, частота и продолжительность
  - c) Удовлетворение от занятий, понимание личностной, коллективной и общественной значимости занятий
2. Выделите наиболее значимые нарушения методики тренировки:
- a) Нерациональное составленное расписание тренировок
  - b) Неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования
  - c) Несоблюдение принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей

3. Укажите, когда может возникнуть на занятии гравитационный шок у занимающихся:
  - a) При внезапной остановке после интенсивного бега
  - b) При длительном нахождении человека в напряженном состоянии при ограничении двигательной активности
  - c) Вследствие недостатка в организме сахара
4. Дайте определение утомлению:
  - a) Хроническое переутомление, обусловленное раздражением центральной нервной системы
  - b) Переоценивание своих физических возможностей и попытке выполнять непосильные по длительности и интенсивности физические упражнения
  - c) Физиологическое состояние, возникающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации функций и во временном снижении работоспособности
5. Что не соответствует рациональному суточному режиму?
  - a) Выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур
  - b) Ежедневное пребывание на свежем воздухе (1,5 – 2 ч)
  - c) Полноценный сон (не менее 6 ч)
6. Наиболее традиционный вид закаливания:
  - a) Воздух и физические упражнения
  - b) Вода и физические упражнения
  - c) Солнце и воздух
7. Что не включает в себя дневник самоконтроля:
  - a) Учет самостоятельных занятий физкультурой и спортом
  - b) Соответствие одежды и обуви занимающихся виду занятий
  - c) Регистрацию антропометрических изменений и функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности

## **Тема 6**

### **Адаптивная физическая культура как интеграционный процесс**

1. Под адаптивной физической культурой понимается:
  - a) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека
  - b) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма
  - c) это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде лиц с отклонениями в состоянии здоровья
2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):
  - a) спорт
  - b) система физического воспитания
  - c) физическая культура
  - d) адаптивная физическая культура
3. Адаптивная физическая культура дает возможность:
  - a) интегрироваться в спортивную и культурную жизнь
  - b) осуществлять занятия в спортивных секциях
  - c) принимать участия в массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях
4. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:
  - a) физическое развитие
  - b) физическое воспитание
  - c) физическая культура
  - d) адаптивная физическая культура
5. Интеграция в спортивную и культурную жизнь:
  - a) дополнительные возможности для развития личности

- b) самоцель
  - c) самореализация
6. Индивидуальный подход в адаптивной физической культуре:
- a) дает максимальные условия для реализации личности
  - b) принцип развития физических способностей
  - c) процесс физического совершенствования телесного преобразования человека

### **Критерии оценивания результатов**

Обучающиеся, занимающиеся по дисциплине «Физическая культура и спорт», адаптированной для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями, освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по дисциплине с соответствующей записью в зачетной книжке обучающегося («зачет»).

При поступлении каждого обучающегося, составляется первоначальная таблица, в которой отражаются количественные показатели выполнения упражнений до начала учебного процесса. Это является отправной точкой, для составления индивидуального плана. При необходимости этот план подлежит корректировке и дополнению. Оценивание достижений, обучающихся по изменениям от собственных первоначальных результатов.

Критерием успешности освоения учебного материала является оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных на данный семестр заданий.

Вся активность обучающегося в течение периодов обучения сможет повлиять на оценку по дисциплине.

### **4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации**

При изучении дисциплины, обучающиеся, в течение семестра, посещают учебные занятия, прослушивают курс лекций, изучают видеоматериалы, проходят процесс текущей оценки знаний по теоретическим темам в системе дистанционного обучения и сдают зачет.

Зачет проводится в форме защиты реферата или тестирования в СДО.

Успешность работы обучающегося в учебном семестре по дисциплине оценивается по 100-балльной шкале.

**Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.**

<b>Код компетенции</b>	<b>Наименование компетенции</b>	<b>Код этапа освоения компетенции</b>	<b>Наименование этапа освоения компетенции</b>
УК ОС-7.	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1 (очное), 7.3 (очно-заочное) Этап 1 УК ОС – 7.2 (очное), 7.4 (очно-заочное) Этап 2	Способность постоянно поддерживать физическую активность посредством разнообразных спортивных дисциплин.

#### 4.3.1. Показатели и критерии оценивания компетенций по этапам их формирования

Наименование темы (раздела)	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Оценка (методы оценивания)
Практический раздел	Физическая и техническая подготовленность	Формирование умений и навыков игровой деятельности; Умение подбирать комплекс упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями и назологическими группами	тестирование, опрос, защита реферата, беседы, визуальная оценка, прирост результата по отношению к первоначальному
Теоретический раздел (реализуется с помощью ДОТ)	Теоретическая подготовленность	Усвоение информации, знаний, овладения когнитивными стратегиями, сформированности ценностного отношения к людям, событиям и т.д.	

#### 4.3.2. Шкала оценивания по дисциплине

Шкала оценивания по дисциплине	
Баллы	Оценка
0-59	«не зачтено»
60-100	«зачтено»

Тип работы	Минимально допустимое количество баллов	Максимальное количество баллов
Посещение практических занятий	26 (минимально 2 балла за одно занятие)	48
Выполнение практических заданий	25	36
Лекционные занятия (с применением ДОТ)	2	4
Промежуточное тестирование (с применением ДОТ)	3	5
Защита реферата / Итоговое тестирование (с применением ДОТ)	4	7
<b>Итого</b>	<b>60</b>	<b>100</b>
<i>Дополнительные баллы могут компенсировать: посещение практического занятия и сдачу практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям.</i>	0	30

**Дополнительные баллы** обучающийся может получить в учебном семестре за: спортивный компонент (участие в соревнованиях за факультет (институт) – 30 баллов; за



академию – 35 баллов); компонент спортивной активности (занятия в секции – 25 баллов); научный компонент (участие в научно-практических конференциях – 10 баллов; написание статьи – 10 баллов; выполнение заданий повышенной сложности (презентация) – 6 баллов).

Обучающийся должен быть ознакомлен с набранной им суммой баллов во время занятий или консультаций в течении семестра и на предпоследних занятиях перед сессией (зачетной неделей).

**Промежуточная аттестация (зачёт)** – определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий и посещаемости учебных занятий. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки обучающегося.

#### **4.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценки знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Описание полного объема практических умений и навыков, необходимых обучающимся для самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также перечень общеразвивающих упражнений размещены в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС.

<https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749>

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

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов устанавливается с учётом индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

Порядок проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме для лиц с нарушениями зрения: в устной форме или в форме электронного документа с использованием специализированного программного обеспечения

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

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

Студент обязан явиться на зачет в указанное в расписании время. Опоздание на зачет не допускается. В порядке исключения на зачет могут быть допущены лица, предъявившие оправдательные документы, связанные с причинами опоздания.

Обучающимся инвалидам и обучающимся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости по личному устному или письменному заявлению предоставляется дополнительное время для подготовки ответа или выполнения задания.

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

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

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

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

При проведении процедуры оценивания результатов обучения допускается использование дистанционных образовательных технологий, адаптированных для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены образовательным учреждением или могут использоваться собственные технические средства.

### **Методические рекомендации по выполнению тестовых заданий**

Тестирование осуществляется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Обучающийся самостоятельно выполняет задания к каждой теме. Для выполнения тестового задания, прежде всего, следует внимательно прочитать поставленный вопрос. После ознакомления с вопросом следует приступить к прочтению предлагаемых вариантов ответа. Необходимо прочитать все варианты и в качестве ответа следует выбрать лишь один индекс (цифровое обозначение). Важно учитывать, что тест открывается в системе дистанционного обучения (СДО) только в строго оговоренный промежуток времени и на его решение дается определенное количество попыток.

### **5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Учитывая фундаментальную роль дисциплины в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на самостоятельную работу обучающихся, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

Изучение дисциплины даст возможность обучающимся грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Формируя навыки и умения самостоятельной работы, овладеть ими обучающиеся смогут лишь при постепенном и планомерном обучении.

В рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» по состоянию здоровья обучающиеся могут быть распределены в специальные медицинские группы: «А» и «Б», решение о направлении студента в специальную медицинскую группу производит врач после прохождения медицинского осмотра.

К специальной группе «А» (3 группа здоровья) относятся студенты с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья:

- постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) характера;
- временного характера;
- в физическом развитии отклонений, не мешающие выполнению обычной учебной и воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок.

Отнесенным к этой группе студентам разрешаются занятия оздоровительной физической культурой/ гимнастикой лишь по специальным программам (здоровье корригирующие и оздоровительные технологии) с учётом их ограничений (характера и выраженности ограничений). Занятия проходят, как и в основной группе, в форме практических занятий, сдачи нормативов и выполнения самостоятельной работы (контрольной работы, составления комплекса упражнений). Для данной группы разрабатывается отдельная нормативная сетка по тестированию общей физической подготовленности.

К специальной группе «Б» (4-я группа здоровья) относятся студенты, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного характера (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) или временного характера, но без выраженных

нарушений самочувствия и допущенные к посещению теоретических занятий. Занятия проходят в форме лекций и выполнения контрольных работ (в форме реферата) и составления комплекса упражнений.

### **Учебно-методические материалы для обеспечения самостоятельной работы обучающихся**

В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, учет индивидуальных особенностей и, соответственно, индивидуальные домашние задания. Примерный перечень занятий для самостоятельной работы, примерные планы еженедельных самостоятельных занятий, примерные комплексы общеразвивающих упражнений, перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки, методика тестирования физической подготовленности содержатся в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС.

<https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749>

Самостоятельная работа обучающихся является одной из форм самообразования. Роль преподавателя при этом заключается в оказании консультативной и направляющей помощи обучающемуся.

В связи с ограниченными возможностями здоровья обучающимся по дисциплине «Физическая культура и спорт», адаптированной для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями, составляется индивидуальный план занятий и комплексы общеразвивающих упражнений подбираются в соответствии с этими планами.

### **Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ**

**Реферат** – это письменная аналитическая работа по одному из актуальных вопросов теории или практики какой-либо предметной дисциплины.

Реферат в переводе с латинского языка означает «пусть он доложит». Поэтому, по сути, это обобщенная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных или рекомендованных источников и предложение авторских (оригинальных) выводов.

Чтобы изложить собственное мнение по определенной проблеме, требуется, *во-первых*, хорошо знать материал, а *во-вторых*, быть готовым умело передать его содержание в письменной форме, сделать логичные выводы.

Реферат может быть подготовлен по заданной теме на основе одного или двух источников. В других случаях требуется работа с большим количеством книг, статей, справочной литературы. В реферате должны присутствовать характерные поисковые признаки; раскрытие содержания основных концепций, цитирование мнений некоторых специалистов по данной проблеме, текстовые дополнения в постраничных сносках или оформление специального словаря в приложении и т.п. При этом важно использовать личные картотеки выписок, справок, документов. При написании текста реферата документированные фрагменты сопровождаются логическими авторскими связками.

Обучающемуся предоставляется право самостоятельно выбрать тему реферата из списка. При определении темы учитывается ее актуальность, научная разработанность, наличие базы источников, а также опыт практической деятельности, начальные знания обучающегося, его личный интерес к выбору проблемы. После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, необходимых справочных источников.

Обязательно следует уточнить перечень нормативно-правовых актов органов государственной власти и управления, других документов для анализа.

План реферата имеет внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность раскрываемой проблемы (темы). Реферат состоит из краткого введения, одного или двух параграфов основной части, заключения и списка использованных источников. Во *введении* (1-1,5 страницы) раскрывается актуальность темы (проблемы), сопоставляются основные точки зрения, показывается цель и задачи производимого в реферате анализа. В *основной* части формулируются ключевые понятия и положения, вытекающие из анализа теоретических источников (точек зрения, моделей, концепций), документальных источников и материалов практики, экспертных оценок по вопросам исследуемой проблемы, а также результатов эмпирических исследований.

Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора. В *заключении* (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с целью и задачами реферата делаются выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

Объем реферата, как правило, не должен превышать 10 страниц компьютерного текста при требуемом интервале. После титульного листа печатается содержание реферата. Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочно-библиографическое описание литературы и других источников.

Требования к оформлению реферата указаны в Стандарте оформления письменных работ обучающихся по образовательным программам бакалавриата, специалитета, магистратуры Сибирского института управления – филиала РАНХиГС.

[https://site-siu.ranepa.ru/student\\_teaching/pdf/Standart.pdf](https://site-siu.ranepa.ru/student_teaching/pdf/Standart.pdf)

### **Примерный перечень тем рефератов**

Темы рефератов выбирает обучающийся из предложенного списка или обучающийся может предложить тему в соответствии со своей нозологической группой или научными интересами обучающегося.

1. Адаптивная физическая культура и спорт, физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Организация физического воспитания в вузе.
5. Компоненты адаптивной физической культуры.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся, их физического и спортивного совершенствования.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Средства физической культуры и спорта.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Витамины и их роль в обмене веществ.
14. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
15. Регуляция обмена веществ.

16. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
17. Здоровый образ жизни человека.
18. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
19. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образ жизни.
20. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
21. Основы закаливания.
22. Личная гигиена обучающегося и ее составляющие.
23. Профилактика вредных привычек.
24. Психофизиологическая характеристика интеллектуального труда обучающегося.
25. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
26. Типы изменений умственной работоспособности обучающегося.
27. Методические принципы физического воспитания.
28. Характеристика и воспитание физических качеств.
29. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
30. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
31. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
32. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
33. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
34. Значение мышечной релаксации.
35. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
36. Методика целенаправленного развития координации движений при реабилитации инвалидов по зрению.
37. Методика целенаправленного развития координации движений при реабилитации инвалидов по слуху.
38. Силовые упражнения на тренажерах специального типа в комплексах АФК с больными остеохондрозом позвоночника.
39. История адаптивной физической культуры в зарубежных странах и в России.
40. Паралимпийское движение: реалии и перспективы развития.

**Перечень вопросов для подготовки к тесту по дисциплине  
(теоретическая часть – в СДО)**

1. Понятие о системе физической культуры.
2. Цель и задачи системы физкультурного образования.
3. Физическая культура в профессиональной подготовке личности.
4. Учебные нормативы по физической культуре.
5. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и местного уровня.
6. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
7. Понятие об анатомии человека.
8. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека.
9. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
10. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места и др.).
11. Гигиенические требования и средства восстановления.
12. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
13. Первая помощь при травмах.

14. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
15. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
16. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
17. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
18. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
19. Коммерциализация физической культуры и спорта.
20. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
21. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
22. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
23. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.
24. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правила по ведению на воде.

**6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

**6.1. Основная литература.**

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. – Электрон. дан. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 448 с. - Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е. С. Григорович [и др.]. - Электрон. дан. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 351 с. - Доступ из ЭБС «IPRbooks». - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564.html>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

3. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - Электрон. дан. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с. - Доступ из ЭБС «IPRbooks». - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588.html>, требуется авторизация. – Загл. с экрана. – То же [Электронный ресурс]. - Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

4. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.]. – Электрон. дан. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. - 219 с. – Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

5. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е. Л. Чеснова. – Электрон. дан. - Москва: Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

**6.2. Дополнительная литература.**

1. Григорьева, И. В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Ю. С. Водолазов; ФГБОУ ВПО «ВГЛТА». – Электрон. дан. - Воронеж, 2012. – 87 с. – Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=142220](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=142220), требуется авторизация. – Загл. с экрана.

2. Манжелей, И. В. Педагогические модели физического воспитания [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И. В. Манжелей. - Электрон. дан. - Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 199 с. - Доступ из Унив. б-ки ONLINE. - Режим доступа: [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=426946&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=426946&sr=1), требуется авторизация. – Загл. с экрана.

3. Пшеничников, А. Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Ф. Пшеничников. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский гос. архитектурно-строительный ун-т, ЭБС АСВ, 2012. — 218 с. — Доступ из ЭБС «IPRbooks». - Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/19345>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

4. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций для студентов всех форм обучения (авт. редакция) / сост. С. В. Казначеев ; Рос. акад. нар. хоз-ва и гос. службы при Президенте РФ, Сиб. ин-т упр. - Электрон. дан. — Новосибирск : Изд-во СибАГС, 2015. - 162 с. - Доступ из Б-ки электрон. изд. / Сиб. и-нт упр. – филиала РАНХиГС. – Режим доступа : <http://www.sapanet.ru>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

5. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб.-метод. комплекс (для студентов экон. специальностей) / С. И. Бочкарева, О. П. Кокоулина, Н. Е. Копылова и др. - Электрон. дан. – Москва : Евразийский открытый институт, 2011. - 344 с. - Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90775>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

6. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. К. Кулешов, Е. Ю. Вавилина, Е. Л. Чеснова, Т. М. Нигровская. -Электрон. дан. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 70 с. – Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа : [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=210948](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=210948), требуется авторизация. – Загл. с экрана.

### **6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Ю. И. Гришина. – Электрон. дан. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 250 с. – Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

2. Григорьева, И. В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Ю. С. Водолазов; ФГБОУ ВПО «ВГЛТА». – Электрон. дан. - Воронеж, 2012. – 87 с. – Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

3. Димова, А. Л. Социально-биологические основы физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов / А. Л. Димова, Р. В. Чернышова. — Электрон. дан. - Москва: Советский спорт, 2005. - 60 с. — Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». — Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210371>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

4. Димова, А. Л. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс]: методическое пособие для самостоятельной работы студентов / А. Л. Димова, Р. В. Чернышева. — Электрон. дан. — Смоленск: Советский спорт, Маджента, 2004. — 60 с. — Доступ из ЭБС «IPRbooks». — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9881.html>, требуется авторизация. — Загл. с экрана. – То же [Электронный ресурс]. — Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». — Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210369>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Ю.

И. Евсеев. - 9-е изд., стер. – Электрон. дан. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 448 с. - Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

6. Кабачков, В. А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования студентов [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. Э. Буров. — Электрон. дан. — Москва: Советский спорт, 2010. — 296 с. — Доступ из ЭБС «IPRbooks». – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9868.html>, требуется авторизация. – Загл. с экрана. – То же [Электронный ресурс]. — Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». — Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210427>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

7. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. К. Кулешов, Е. Ю. Вавилина, Е. Л. Чеснова, Т. М. Нигровская. -Электрон. дан. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 70 с. – Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=210948](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=210948), требуется авторизация. – Загл. с экрана.

#### **6.4. Нормативные правовые документы.**

1. О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» : Федеральный закон от 25.12.2015 №257-ФЗ // Официальный интернет-портал правовой информации / Федер. служба охраны Рос. Федерации. – Режим доступа: <http://pravo.gov.ru/>, свободный

2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ // Официальный интернет-портал правовой информации / Федер. служба охраны Рос. Федерации. – Режим доступа: <http://pravo.gov.ru/>, свободный

3. Об образовании: Закон Российской Федерации от 10.07.1992 № 3266-1 // Официальный интернет-портал правовой информации / Федер. служба охраны Рос. Федерации. – Режим доступа: <http://pravo.gov.ru/>, свободный

4. Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования: Приказ Минобрнауки России от 01.12.99 № 1025 // Официальный интернет-портал правовой информации / Федер. служба охраны Рос. Федерации. – Режим доступа: <http://pravo.gov.ru/>, свободный

#### **6.5. Интернет-ресурсы.**

1. Здрава – сайт о здоровье, здоровом образе жизни, физкультуре, правильном питании и обо всем, что с этим связано <http://budzdorov100let.ru/samostoyatelnyie-zanyatiya-fizkulturoy/>

2. Здоровая Россия <http://www.takzdorovo.ru/>

3. Лечебная физкультура и спортивная медицина <http://lfksport.ru/>

4. ЛФК и массаж <http://physiotherapy.narod.ru/index/0-79>

5. Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru/>

6. Университетская библиотека

ОНЛАЙН

[http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub)

7. Электронно – библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>

#### **6.6. Иные источники**

Иные источники не используются.



**. 7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы**

<b>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>
Универсальный спортивный зал.	Музыкальный центр, аэробические коврики, гантели виниловые, гимнастические палки, гимнастические мячи, йога-блоки, слайд доска, станок хореографический, степ-платформа, маты гимнастические, скакалки, коврики тур
Спортивный зал. Тренажерный зал	Грифы, блин обрез, динамометр стан., скакалки, гак-машина, скамья-брусья, скамья жима, скамья с измен., стойка для приседа, стойка Смита, стол для армреслинга, стол н/т, стол Скотта, тренажер Кеттлер, тренажер жим ногами, штанга с набором, обручи
Учебная аудитория для проведения учебных занятий (занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации)	Экран, компьютер с подключением к локальной сети института, и выходом в Интернет, звуковой усилитель, мультимедийный проектор, столы аудиторные, стулья, трибуна настольная, доска аудиторная
Компьютерный класс самоподготовки (помещение для самостоятельной работы)	Компьютерная техника с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду: компьютеры, МФУ Kyocera, столы аудиторные компьютерные, стулья
Специализированный кабинет для занятий с маломобильными группами (студенты с ограниченными возможностями здоровья)	Экран, компьютеры с подключением к локальной сети института и выходом в Интернет, звуковой усилитель, мультимедийный проектор, столы аудиторные, стулья, трибуна настольная, доска аудиторная, офисные кресла. ППП «Практика», ППП Stadia

**Программное обеспечение дисциплины**

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося инвалида или обучающегося с ограниченными возможностями здоровья обеспечен предоставлением ему не менее чем одного учебного, методического печатного и/или электронного издания по дисциплине (включая электронные базы

периодических изданий), в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для обучающихся с нарушениями зрения: в форме электронного документа с использованием специализированного программного обеспечения;

Для обучающихся с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа;

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа;

Для контактной и самостоятельной работы используются мультимедийные комплексы, электронные учебники и учебные пособия, адаптированные к ограничениям здоровья обучающихся имеющиеся в:

– электронно-библиотечных системах «Университетская библиотека ONLINE», «Издательства ЛАНЬ», «Издательства Юрайт», «IPRbooks», «Университетская Информационная Система РОССИЯ», «Электронная библиотека диссертаций РГБ», «Научная электронная библиотека eLIBRARY», «EBSCO», «SAGE Premier»;

– системе федеральных образовательных порталов «Экономика. Социология. Менеджмент», «Юридическая Россия», Сервер органов государственной власти РФ, Сайт Сибирского Федерального округа и др.

Могут использоваться информационные справочные правовые систем: «Консультант плюс», «Гарант»

Для программного обеспечения дисциплины необходим Microsoft Office – офисный пакет приложений, созданных корпорацией Microsoft для операционных систем Microsoft Windows, система дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС: <https://lms.ranepa.ru>.

Для обучающихся с нарушениями зрения:

NVDA (Non Visual Desktop Access) - свободная, с открытым исходным кодом программа для MS Windows, которая позволяет незрячим или людям с ослабленным зрением работать на компьютере без применения зрения, выводя всю необходимую информацию с помощью речи;

Экранная лупа – программа экранного увеличения;

Экранный диктор (на англ.яз) – программа синтеза речи;

Для обучающихся с нарушениями слуха:

Speech logger– программа перевода речи в текст.