

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС

Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДЕНА

Кафедрой физического воспитания и
спорта

Протокол от 20.09. 2021 № 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Б1.В.22

**ЭЛЕКТИВНЫЙ МОДУЛЬ: Оздоровительная гимнастика; Физическая
подготовка как основа здорового образа жизни, Шахматы, Шашки**

краткое наименование дисциплины – ЭКпоФК

по специальности: 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности

специализация: «Гражданско-правовая»

квалификация: Юрист

формы обучения: очная, заочная

Год набора - 2021

Новосибирск, 2021

Авторы–составители:

доцент кафедры физического воспитания и спорта СИУ-филиал РАНХиГС
Е.А. Самсонова

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта СИУ - филиала РАНХиГС

Д.С. Юдин

СОДЕРЖАНИЕ

1.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
2.Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО	5
3.Содержание и структура дисциплины	5
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине	9
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	12
6.Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	15
6.1.Основная литература	15
6.2.Дополнительная литература.	15
6.3.Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы	16
6.4. Нормативные правовые документы	16
6.5.Интернет-ресурсы	17
6.6.Иные источники	17
7.Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы	17

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

1.1. Дисциплина Б1. В.22 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту, Элективный модуль: Оздоровительная гимнастика; Физическая подготовка как основа здорового образа жизни, Шахматы, Шашки», (далее– «Элективный модуль: Оздоровительная гимнастика; Физическая подготовка как основа здорового образа жизни, Шахматы, Шашки»), обеспечивает овладение следующей компетенцией:

УК ОС-7: способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Таблица 1

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. (все формы обучения)	способен применять теоретические знания о видах здорового образа жизни, средствах и методах физического воспитания, самодиагностики и совершенствовании человека в социальной и профессиональной деятельности.
		УК ОС-7.2. (все формы обучения)	способен владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
		УК ОС-7.3. (очная форма обучения)	способность самостоятельно изучить и проанализировать информацию о применении различных видов физической нагрузки для обеспечения успешной профессиональной деятельности, о методах и средствах профилактики профессиональных заболеваний и применять их на практике;
		УК ОС-7.4. (очная форма обучения)	способность применять разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в т.ч. в подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО.
		УК ОС-7.5. (очная форма обучения) УК ОС-7.3. (заочная форма обучения)	способность осуществлять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта

		УК ОС-7.6. (очная форма обучения) УК ОС-7.4. (заочная форма обучения)	способность использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме производственной деятельности
--	--	--	--

В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть:

– сформированы знания: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста, состоянии физической культуры и спорта в России и за рубежом; классификации средств и методов физического воспитания; способов контроля физического развития; основ техники, тактики и правил в избранной спортивной специализации, а также способы контроля и оценки физического развития; основ здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья;

– сформированы умения: творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, достигать и поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности; добиваться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля при самостоятельных занятиях; сохранять и укреплять здоровье;

– сформированы навыки: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и/или лечебной физической культуры.

Обучающиеся также должны овладеть навыками:

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

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Общая трудоемкость дисциплины «Элективный модуль: Оздоровительная гимнастика; Физическая подготовка как основа здорового образа жизни, Шахматы, Шашки» составляет 328 (триста двадцать восемь) академических часов.

Освоение дисциплины «Элективный модуль: Оздоровительная гимнастика; Физическая подготовка как основа здорового образа жизни, Шахматы, Шашки» происходит на первом, втором, третьем курсах очной формы обучения СИУ – филиала РАНХиГС (1-6 семестры) и втором курсе (3-4 семестр) заочной форм обучения в соответствии с учебным планом.

Освоение дисциплины опирается на минимально необходимый объем теоретических знаний в области физической культуры, здорового образа жизни и спорта, на базовом уровне основ безопасности жизнедеятельности, а также на приобретенные ранее умения и навыки.

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины по семестрам

3.1.1. Очная форма обучения

Таблица 2

Разделы учебной программы	Семестры						Всего часов
	1	2	3	4	5	6	
Практические занятия	36	36	64	64	64	64	328

Промежуточная аттестация	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
Итого	36	36	64	64	64	64	328

3.1.2. Для заочной формы обучения

Таблица 3

Разделы учебной программы	Семестры						Всего часов
	1	2	3	4	5	6	
Лекционные занятия			4*	4*			8*
Самостоятельная работа			156	156			312
Промежуточная аттестация			4 зачет	4 зачет			8
Итого			164	164			328

*лекционные занятия с применением ЭО, ДОТ

3.2. Структура дисциплины

3.2.1. Очная форма обучения

Таблица 4

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости ¹ , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Практический раздел								
1	Оздоровительная гимнастика	82	-	-	82	-	-	Т, Р, У, ПЗ
2	Физическая подготовка как основа здорового образа жизни	82	-	-	82	-	-	Т, Р, ПЗ
3	Шахматы	82	-	-	82	-	-	Р, У
4	Шашки	82	-	-	82	-	-	Р, У
Промежуточная аттестация		Зачет						
Итого		328	-	-	328	-	-	

¹ Примечание :формы текущего контроля успеваемости, в том числе в системе дистанционного обучения – СДО: тестирование (Т), реферат (Р), упражнения (У), практические задания (ПЗ).

3.2.2. Заочная форма обучения

Таблица 5

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.				СР	Форма текущего контроля успеваемости ¹ , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				
			Л	ЛР	ПЗ		
Практический раздел							
1	Оздоровительная гимнастика	82	4			78	Т, Р
2	Физическая подготовка как основа здорового образа жизни	82	4			78	Т, Р
3	Шахматы	78	-			78	Т, Р
4	Шашки	78	-			78	Т, Р
Промежуточная аттестация		8				8	Зачет
Итого		328	8	-	-	8	312

3.3. Распределение учебных часов по темам и видам занятий

3.3.1. Для очной формы обучения

Таблица 6

№ Семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы и практические занятия	Самостоятельная работа
Семестр 1	Оздоровительная гимнастика	8	8	-
	Физическая подготовка как основа здорового образа жизни	8	8	-
	Шахматы	10	10	-
	Шашки	10	10	-
	Всего:	36	36	-
Семестр 2	Оздоровительная гимнастика	10	10	-
	Физическая подготовка как основа здорового образа жизни	10	10	-
	Шахматы	8	8	-
	Шашки	8	8	-
	Всего:	36	36	-
Семестр 3	Оздоровительная гимнастика	16	16	-
	Физическая подготовка как основа здорового образа жизни	16	16	-
	Шахматы	16	16	-
	Шашки	16	16	-

¹ Примечание: формы текущего контроля успеваемости: тестирование, в том числе с применением системы дистанционного обучения – СДО: тестирование (Т), реферат (Р).

	Всего:	64	64	-
Семестр 4	Оздоровительная гимнастика	16	16	-
	Физическая подготовка как основа здорового образа жизни	16	16	-
	Шахматы	16	16	-
	Шашки	16	16	-
	Всего:	64	64	-
Семестр 5	Оздоровительная гимнастика	16	16	-
	Физическая подготовка как основа здорового образа жизни	16	16	-
	Шахматы	16	16	-
	Шашки	16	16	-
	Всего:	64	64	-
Семестр 6	Оздоровительная гимнастика	16	16	-
	Физическая подготовка как основа здорового образа жизни	16	16	-
	Шахматы	16	16	-
	Шашки	16	16	-
	Всего:	64	64	-
	Итого:	328	328	-

3.3.2. Для заочной формы обучения

Таблица 7

№ Семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы и практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль
Семестр 3	Оздоровительная гимнастика	43	4	39	-
	Физическая подготовка как основа здорового образа жизни	39	-	39	-
	Шахматы	39	-	39	-
	Шашки	39	-	39	-
	Всего:	164	4	156	4
Семестр 4	Оздоровительная гимнастика	39	-	39	-
	Физическая подготовка как основа здорового образа жизни	43	4	39	-
	Шахматы	39	-	39	-
	Шашки	39	-	39	-
	Всего:	164	4	156	4
	Итого:	328	8	312	8

Темы/виды занятий могут быть реализованы дистанционно (в системе дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС)

3.4. Содержание дисциплины

Оздоровительная гимнастика

Комплекс дыхательных и физических упражнений, который оказывает общеоздоровительное действие. Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые

движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах; упражнения для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры); упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости; упражнения на развитие силы (силовой выносливости); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Физическая подготовка как основа здорового образа жизни

Здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, двигательная активность в свете возрастных особенностей формирования организма человека. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом как важное средство организации общей и специальной физической подготовки человека. Основное содержание здорового образа жизни и факторы, его определяющие. Экология окружающей среды человека и физическое здоровье. Сущность единства социального и биологического в формировании физической культуры личности. Комплексы упражнений для поддержания физической формы.

Шахматы

Шахматы как вид спорта. История игры, правила, фигуры. Теория игры в шахматы. Практика игровой деятельности. Профессиональные шахматисты и шахматные турниры.

Шашки

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

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

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

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.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

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

при проведении проверки теоретических знаний 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

4.1.2. Промежуточная аттестация (зачет)

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся Типовые темы рефератов

1. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
2. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
3. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
4. Методика целенаправленного развития координации движений при реабилитации инвалидов по зрению.
5. История адаптивной физической культуры в зарубежных странах и в России.
6. Паралимпийское движение в России
7. Паралимпийское движение в Зарубежных странах
8. Развитие шахматного спорта в России
9. Шахматы в мировом спорте.
10. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образ жизни.
11. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.

Типовые практические задания

1. Составьте комплекс из изученных на занятии упражнений.
2. Составьте комплекс упражнений для корректировки осанки.
3. Составьте комплекс упражнений для укрепления мышц спины.

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

При изучении дисциплины, обучающиеся в течение семестра посещают учебные занятия и сдают зачет. Зачет проводится в устной/письменной форме, в форме защиты реферата и/ или тестирования.

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

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

4.3.1. Показатели и критерии оценивания компетенций по этапам их формирования

Таблица 8

Наименование темы (раздела)	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
Практический раздел	Физическая и техническая подготовленность	Формирование двигательных умений и навыков; соответствующий возрасту уровень скоростно-силовой, силовой подготовленности, общей выносливости	Балльно-рейтинговая система, тестирование, опрос, беседы, визуальная оценка, защита реферата, сдача нормативов, прирост результата по отношению к первоначальному

4.3.2 Шкала оценивания по дисциплине (рекомендуемая)

Таблица 9

Шкала оценивания по дисциплине	
Баллы	Оценка
0-50	«не зачтено»
51-100	«зачтено»

Тип работы	Минимально допустимое количество баллов	Максимальное количество баллов
Посещение практических занятий (аудиторно/дистанционно)	36 (минимально 2 балла за одно занятие)	60
Защита реферата (аудиторно/дистанционно)	15	40
Итого	51	100
<i>Дополнительные баллы могут компенсировать: посещение практического занятия и сдачу практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям.</i>	0	40

Входящая аттестация – определение физической подготовленности обучающихся в начале 1 (первого) учебного семестра

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; выполнение заданий повышенной сложности (подготовка презентации) – 6 баллов; научный компонент (участие в научно-практических конференциях) – 10 баллов; контрольная работа (компенсация пропущенных занятий по уважительной причине) – 6-10 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 учетом 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.

Зачет проводится в соответствии с расписанием.

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.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, с учетом индивидуальных особенностей. Изучение дисциплины даст возможность обучающимся грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями.

В рамках дисциплины 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.

Описание полного объема практических умений и навыков, примерные комплексы общеразвивающих упражнений, перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки, методика тестирования физической подготовленности, примерный перечень домашних заданий, примерный перечень занятий для самостоятельной работы, примерные планы еженедельных самостоятельных занятий содержатся в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС.

Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

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

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 источников. 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 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.

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.

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

Примерный перечень тем рефератов

1. Компоненты адаптивной физической культуры.
2. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся, их физического и спортивного совершенствования.
3. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
4. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
5. Средства физической культуры и спорта.
6. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
7. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
8. Витамины и их роль в обмене веществ.
9. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
10. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образ жизни.
11. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
12. Психофизиологическая характеристика интеллектуального труда обучающегося.
13. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
14. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
15. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
16. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
17. Значение мышечной релаксации.
18. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
19. Методика целенаправленного развития координации движений при реабилитации инвалидов по зрению.
20. Методика целенаправленного развития координации движений при реабилитации инвалидов по слуху

21. Силовые упражнения на тренажерах специального типа в комплексах АФК с большими остеохондрозом позвоночника.
22. История адаптивной физической культуры в зарубежных странах и в России.
23. Паралимпийское движение: реалии и перспективы развития
24. Развитие шахматного спорта в России
25. Шахматы в мировом спорте.

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. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Учебное пособие / Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. - Москва: Спорт, 2016. - 280 с. ISBN 978-5-906839-23-7. <https://znanium.com/catalog/product/913089>
2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Евсеев С.П. - Москва: Спорт, 2016. - 616 с. ISBN 978-5-906839-42-8. <https://znanium.com/catalog/product/913071>
3. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебник / Евсеев С.П., Евсеева О.Э. - Москва: Сов. спорт, 2016. - 384 с. ISBN 978-5-906839-18-3. <https://znanium.com/catalog/product/913067>
4. Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья: Учебно-методическое пособие / Шлыков В.П., Спирина М.П., - 2-е изд., стер. - Москва: Флинта, 2017. - 68 с.: ISBN 978-5-9765-3278-6. <https://znanium.com/catalog/product/959331>
5. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре: учеб. пособие / З.С. Варфоломеева [и др.] ; под общ. ред. С.И. Изаак. - 4-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2017. - 131 с. - ISBN 978-5-9765-1528-4. <https://znanium.com/catalog/product/1032463>
6. Лечебная физическая культура в образовательном процессе студентов: монография / А.Н. Захарова. - Германия: LAP LAMBERT Acad. Publ., 2013. - 107 с. - ISBN 978-3-659-50686-4. <https://znanium.com/catalog/product/1065407>
7. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. <https://znanium.com/catalog/product/511522>
8. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебник / Евсеев С.П., Евсеева О.Э. - Москва: Сов. спорт, 2016. - 384 с. ISBN 978-5-906839-18-3. <https://znanium.com/catalog/product/913067>
9. Научно-теоретические основы лечебной физкультуры и кинезиореабилитации: теория и методика современной лечебной физкультуры : монография / Н. А. Куропаткина, А. Коршунов. - Германия: LAP LAMBERT Acad. Publ., 2017. - 168 с. - ISBN 978-3-659-67020-6. <https://znanium.com/catalog/product/1062598>

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, требуется авторизация.

1. Физическая культура студентов специальной медицинской группы: учебник / С.И. Филимонова, Л.Б. Андрущенко, Г.Б. Глазкова, Ю.О. Аверясова, Ю.Б. Алмазова; под ред. С.И. Филимоновой. - Москва: РУСАЙНС, 2020. - 356 с.
2. Иконникова, О. Н. Теоретические и практические основы шахматной игры : учебно-методическое пособие / О. Н. Иконникова ; под ред. С. Г. Буланова. – Таганрог : Таганрогский государственный педагогический институт имени А. П. Чехова, 2014. – 159 с. – ISBN 978-5-87976-897-8. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=614926> – Режим доступа: ЭБС «Унив. б-ка ONLINE», требуется авторизация.
3. Козлова, О. А. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / О. А. Козлова, Е. Ю. Коротаева ; Московский государственный юридический университет им. О.Е. Кутафина (МГЮА). – Москва : Проспект, 2019. – 64 с. – ISBN 978-5-392-27169-6. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570872> – Режим доступа: ЭБС «Унив. б-ка ONLINE», требуется авторизация.
4. Невар, Н. Русские шашки. Комбинации и жертва шашки / Н. Невар. - Санкт-Петербург : Питер, 2016. - 208 с. - ISBN 978-5-496-01845-6. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/351332/reading> – Режим доступа: ЭБС «ibooks.ru», требуется авторизация.
5. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / авт.-сост. О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под общ. ред. С. П. Евсеева. – Москва : Спорт, 2016. – 385 с. – ISBN 978-5-906839-18-3. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367> – Режим доступа: ЭБС «Унив. б-ка ONLINE», требуется авторизация.
6. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449973>
7. Кулешов В. К. , Вавилина Е. Ю. , Чеснова Е. Л. , Нигровская Т. М. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учеб.-метод. пособие. - Электрон. данные. – 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, требуется авторизация.
8. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457039>
9. 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, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

1. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. -228 с.
2. Бумарскова, Н. Н. Комплексы упражнений для развития гибкости : учебное пособие / Н. Н. Бумарскова. — М. : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 128 с. — ISBN 978-5-7264-0994-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/30430.html>
3. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат).

6.4. Нормативные правовые документы

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Федеральный закон от 24.11.1995 года №181 – ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
5. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»
7. Приказ от 12 февраля 2019 года № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (Раздел II. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_320173/

6.5. Интернет-ресурсы

Таблица 10

Название сайта	Характеристика
Электронный каталог библиотеки РАНХиГС http://ranepa.ru	На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС
ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/	На данном сайте представлена литература разной тематики
Научная электронная библиотека https://elibrary.ru/	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций.

6.6. Иные источники

Не используются

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

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.

Спортивный зал (зал аэробики), спортивный инвентарь и оборудование, в том числе: музыкальный центр, аэробические коврики, гантели виниловые, гимнастические палки, гимнастические мячи, йога-блоки, слайд доска, станок хореографический, степ-платформа, маты гимнастические, скакалки, коврики туристические.

Компьютерный класс (помещение для самостоятельной работы обучающихся), оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения: комплект специализированной учебной мебели (столы и стулья - рабочие места обучающихся и преподавателя), доска аудиторная; персональные компьютеры моноблоки; проектор; веб-камера; экран. Выход в Интернет и доступ в электронную информационно-образовательную среду организации, в том числе с рабочих мест обучающихся. Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows; пакеты лицензионных программ: MS Office, MS Teams, СПС КонсультантПлюс, лицензионное антивирусное программное обеспечение.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся (Информационно-ресурсный центр) оснащенное комплектом специализированной учебной мебели, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду организации.

Программное обеспечение: ОС Microsoft Windows, Пакет Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint), Microsoft Teams, лицензионное антивирусное программное обеспечение, система дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС.

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.