

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС

Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДЕНА

кафедрой физического воспитания и  
спорта

Протокол от «20» сентября 2021 г. № 1

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**адаптированной для обучающихся инвалидов и обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Б1.О36

краткое наименование дисциплины – ФКиС,ФК, Физическая культура  
по специальности: 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности  
специализация: «Гражданско-правовая»  
квалификация: Юрист  
формы обучения: очная, заочная

Год набора - 2021

Новосибирск, 2021

**Автор–составитель:**

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 программы -----	4
2. Объем и место дисциплины в структуре оп во -----	4
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 -----	20
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине -----	23
6.1. Основная литература -----	23
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 -----	25
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 программы

1.1. Дисциплина «Физическая культура и спорт», адаптированная для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обеспечивает овладение следующей компетенцией:

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	Способность 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	Способность владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК ОС-7.1	на уровне знаний: - сформировано представление о состоянии физической культуры и спорта в России и за рубежом, - сформировано представление о способах контроля физического развития
		на уровне умений: - технически правильно выполнять упражнения, двигательные действия, задания на занятиях и на физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях, добиваться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля при самостоятельных занятиях.
	УК ОС-7.2	на уровне знаний: - сформированы представления о роли и основах физической культуры, о ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе самостоятельных физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий.
		на уровне умений: - проводить самостоятельные занятия с общеразвивающей, профессионально-прикладной и специальной направленностью физических упражнений, направленных на формирование здорового образа и стиля жизни
		на уровне навыков: - владеть практическими умениями и навыками выполнения обязательных испытаний ГТО

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

### Объем дисциплины

Основная образовательная программа подготовки специалистов и бакалавров предусматривает изучение раздела «Физическая культура и спорт». Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» происходит на первом курсе (1-2 семестры) для очной и на втором курсе (3-4 семестры) для заочной формы обучения в СИУ – филиал РАНХиГС, в соответствии с учебным планом.

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 (две) зачетных единицы, 72 (семьдесят два) часа. Дисциплина частично реализуется с применением дистанционных образовательных технологий. 8 (восемь) часов отводится на видеолекции и онлайн-тестирование.

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.

### Место дисциплины в структуре ОП ВО

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

Таблица 3.1

Наименование разделов	Содержание разделов
1. Практический раздел (практические занятия)	Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств 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 дистанционных технологий</i>
3. Контрольный раздел	Контрольный раздел осуществляет дифференцированный и объективный учет

	<p>процесса и результатов учебной деятельности обучающихся, согласно балльно-рейтинговой системе. Итоговая аттестация (зачет) проводится в форме выполнения обучающимся практического раздела программы, также учитывается опрос по теоретическому разделу программы.</p> <p><i>Частично реализуется с применением дистанционных технологий</i></p>
--	---

**Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины по семестрам**  
**Очная форма обучения**

Таблица 3.1

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

**Заочная форма обучения**

Таблица 3.2

Разделы учебной программы	Семестры		Всего часов
	1	2	
<b>Базовый модуль</b>			
Практический раздел: практические занятия	-	-	-
Теоретический раздел: лекции (с применением СДО*)	4*	4*	<b>8*</b>
Самостоятельная работа (частично с применением СДО*)	28*	28*	<b>56*</b>
Промежуточная аттестация	4	4	<b>8</b>
<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>72</b>

**Структура дисциплины  
Очная форма обучения**

Таблица 3.3

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.					Форма текущего контроля успеваемости <sup>1</sup> , промежуточно й аттестации	
		Всего	Работа обучающихся по видам учебных занятий					
			Л/ ЭО, СДО*	ЛР	ПЗ	КСР		
<b>Практический раздел</b>								
1	Практика адаптивной физической культуры	<b>22</b>			16		6	Р
2	Шахматы	<b>20</b>			16		4	Р, У
3	Шашки	<b>20</b>			16		4	Р, У
<b>Теоретический раздел</b>								
8	Теория физической культуры (лекции, СДО*)	<b>10*</b>	8*	-	-	-	2*	Т, Р
Промежуточная аттестация		зачет (1, 2 семестр ы)						Т, Р
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>8*</b>	<b>-</b>	<b>48</b>	<b>-</b>	<b>16*</b>	

**Заочная форма обучения**

Таблица 3.4

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.					Форма текущего контроля успеваемости <sup>2</sup> , промежуточно й аттестации	
		Всего	Работа обучающихся по видам учебных занятий					
			Л/ЭО, СДО*	ЛР	ПЗ	КСР		
<b>Практический раздел</b>								
1	Практика адаптивной физической культуры	<b>12</b>			-		12	Р
2	Шахматы	<b>10</b>			-		10	Р, У
3	Шашки	<b>8</b>			-		8	Р, У
<b>Теоретический раздел</b>								
8	Теория физической культуры	<b>10*</b>	8*	-	-	-	2*	Т, Р

\*СДО – система дистанционного обучения.

<sup>1</sup> Примечание: 4 – формы текущего контроля успеваемости: тестирование (Т), реферат (Р), упражнения (У), сдача нормативов (СН)

<sup>2</sup> Примечание: 4 – формы текущего контроля успеваемости: тестирование (Т), реферат (Р), упражнения (У), сдача нормативов (СН).

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.					Форма текущего контроля успеваемости <sup>2</sup> , промежуточной аттестации	
		Всего	Работа обучающихся по видам учебных занятий					СР/ЭО, СДО*
			Л/ЭО, СДО*	ЛР	ПЗ	КСР		
<b>Практический раздел</b>								
	(лекции, СДО*)							
	Промежуточная аттестация	зачет (1, 2 семестры)				8	Т, Р	
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>8*</b>	<b>-</b>		<b>8</b>	<b>56*</b>	

**Распределение учебных часов по темам и видам занятий**  
**Очная форма обучения**

Таблица 3.5

№ семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы практические занятия / лекции СДО*	Самостоятельная работа СДО*
1 семестр	Теория физической культуры (лекции, СДО*)	5	4/ 4*	1*
	Практика адаптивной физической культуры	10	8	2
	Шахматы	11	8	3
	Шашки	10	8	2
	<b>Всего:</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>8</b>
2 семестр	Теория физической культуры (лекции, СДО*)	5	4/4*	1*
	Практика адаптивной физической культуры	10	8	2
	Шахматы	11	8	3
	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>

**Заочная форма обучения**

Таблица 3.6

№ семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы практические занятия / лекции СДО*	Самостоятельная работа СДО*	Контроль
1 семестр	Теория физической культуры (лекции, СДО*)	5	4*	1*	-
	Практика адаптивной физической культуры	9	-	9	-
	Шахматы	9	-	9	-
	Шашки	9	-	9	-
	<b>Всего:</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	<b>4</b>
2 семестр	Теория физической культуры (лекции, СДО*)	5	4*	1*	-
	Практика адаптивной	9	-	9	-



	физической культуры				
	Шахматы	9	-	9	-
	Шашки	9	-	9	-
	<b>Всего:</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	<b>4</b>
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>56</b>	<b>8</b>

## Содержание дисциплины

### Практический раздел

#### 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)) 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. Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности 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
  - c) процесс физического совершенствования телесного преобразования человека
7. Физическая рекреация – это:
  - a) вид физической культуры для спортивной деятельности
  - b) вид физической культуры для активного отдыха
  - c) вид физической культуры для трудовой и бытовой деятельности

### **Тема 2**

**Социально-биологические основы адаптивной физической культуры**

1. Губчатые кости – это:

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

### **Тема 3**

#### **Общезначительная 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:
- a) Вынужденное снижение двигательной активности, сокращение объема и

- интенсивности двигательной деятельности, снижение энергетических затрат
- b) Ухудшение жизненно необходимых физических качеств: мышечной силы, быстроты и мощности движений, выносливости, ловкости, подвижности в суставах
  - c) Нарушение координационных способностей, которые негативно отражаются на качестве движений, необходимых в учебной, трудовой, бытовой деятельности
  - d) 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:

- a) Физкультурно-спортивный клуб инвалидов
- b) Федерация по видам адаптивного спорта
- c) Всероссийское общество инвалидов
- d) Паралимпийский комитет России

3. Назовите два центральных положения теории обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре:

- a) Создание оптимальных условий выполнения осваиваемых движений за счет разнообразных средств, обеспечивающих полную безопасность занимающихся
- b) Определение правильного образа двигательного действия, построенного на основе количественного и качественного анализа структуры движения
- c) Создание специальных, искусственных условий за счет широкого применения помощи и технических средств; определение «эталонной» техники действия
- d) Создание необходимых условий выполнения осваиваемых движений за счет технологий, компенсирующих недостаточную подготовленность занимающихся

4. В каких формах осуществляется адаптивное физическое воспитание:

- a) Внеклассные занятия в секциях, соревнования
- b) Уроки физической культуры, уроки ритмики, физкультминутки
- c) Тренировочные занятия, прогулки и экскурсии, дни здоровья
- d) Уроки ЛФК в школе, физкультурные праздники, конкурсы

5. Назовите упражнения, направленные на коррекцию вестибулярной функции (все варианты):

- a) Упражнения с изменением площади опоры
- b) Упражнения с мячом
- c) Упражнения, выполняемые с закрытыми глазами
- d) Подскоки на батуте

6. Какие функции организма подлежат оценке при проведении диагностики на занятиях адаптивной физической культурой:

- a) Речь
- b) Коммуникативная сфера
- c) Эмоционально-волевая сфера
- d) Зрение
- e) Слух
- f) Опорно-двигательный аппарат
- g) Интеллект

7. Какие аномалии развития сопровождаются не только расстройствами моторики и координации, но и нарушениями высших психических функций:

- a) 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



с) 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 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.

### **Показатели и критерии оценивания компетенций по этапам их формирования**

<b>Наименование темы (раздела)</b>	<b>Показатели оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>	<b>Оценка (баллы)</b>
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
0-50	«не зачтено»
51-100	«зачтено»

Тип работы	Минимально допустимое количество баллов	Максимальное количество баллов
Посещение практических занятий (аудиторно)	26 (минимально 2 балла за одно занятие)	48
Лекционные занятия (с применением ДОТ)	3	4
Промежуточное тестирование (аудиторно/с применением СДО)	3	5
Защита реферата (аудиторно/с применением СДО)	15	36
Итоговое тестирование (с применением СДО)	4	7
<b>Итого</b>	<b>51</b>	<b>100</b>
<i>Дополнительные баллы могут компенсировать: посещение практического занятия и сдачу практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям.</i>	0	30

**Входящая аттестация** – определение физической подготовленности обучающихся в начале 1 учебного семестра (сдача контрольных нормативов общей физической подготовки) (проводится в соответствии с медицинскими показаниями).

**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; написание и защита реферата – 4 балла).

Сумма баллов, набранная обучающимся по результатам каждой аттестации, включая дополнительные баллы, заносится преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму ведомости (журнал оценок), которая используется в течение всего семестра, а в зачетную книжку проставляется «зачёт».

Обучающихся знакомят с набранной суммой баллов во время занятий или консультаций несколько раз за семестр.

**Промежуточная аттестация (зачёт)** – определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий и посещаемости учебных занятий.

#### **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**

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 «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.

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 на кафедре.

### **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 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, показываются 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](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 больными 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.

**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

ведения 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. Крылатых В. Ю. Физическая культура и спорт. Учебное пособие. ЭОР [Электронный ресурс]. – М.: РАНХиГС, 2019. URL: <https://lms.ranepa.ru/course>
2. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351762>
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2011. 169 с. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351765>
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 228 с. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351764>
5. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 270 с. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351763>

### **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.
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. 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>

8. 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). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1070927>

9. 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](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=210948), требуется авторизация.

10. 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>

11. 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. Методические указания по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС / под ред. Сайгановой Е. Г. – М.: Изд-во РАНХиГС, 2019.

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

1. Конституция Российской Федерации.
2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р.
3. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
4. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
5. Федеральный закон от 24.11.1995 года №181 – Ф «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
6. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

### **6.5. Интернет-ресурсы**

<b>Название сайта</b>	<b>Характеристика</b>
Электронный каталог библиотеки РАНХиГС <a href="http://ranepa.ru">http://ranepa.ru</a>	На этом сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС
ЭБС «Университетская библиотека online» <a href="http://www.biblioclub.ru/">http://www.biblioclub.ru/</a>	На данном сайте представлена литература разной тематики



Название сайта	Характеристика
Научная электронная библиотека <a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a>	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**

1. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. – Минск: Харвест, 2009.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. 3-е изд. М.: Советский спорт, 2009. 200 с.
3. Ингерлейбл М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейбл. Изд. 2-е. – Ростов н/Д.: Феникс, 2009, 187 с.

### **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.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий (занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации), оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения: комплект специализированной учебной мебели (столы и стулья – рабочие места обучающихся и преподавателя); доска аудиторная; персональный компьютер; телевизор; веб-камера. Выход в Интернет и доступ в электронную информационно-образовательную среду организации.

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.