

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.21)

ЭЛЕКТИВНЫЙ МОДУЛЬ: Оздоровительная гимнастика; Физическая подготовка как основа здорового образа жизни, Шахматы, Шашки  
краткое наименование дисциплины – ЭЖпоФК

по направлению подготовки: 40.03.01 Юриспруденция

направленность (профиль): «Гражданско-правовой»

квалификация выпускника: Бакалавр

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.21 «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:

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 (очная и заочная формы обучения)	Способен постоянно поддерживать физическую активность посредством разнообразных спортивных дисциплин
		УК ОС -7.2 (очная форма обучения)	Способен постоянно поддерживать физическую активность посредством разнообразных спортивных дисциплин
		УК ОС -7.2 (заочная форма обучения)	Способен проявлять различные физические навыки в ходе разнообразных спортивных мероприятий
		УК ОС -7.3 (очная форма обучения)	Способен проявлять различные физические навыки в ходе разнообразных спортивных мероприятий
		УК ОС -7.4 (очная форма обучения)	Способен проявлять различные физические навыки в ходе разнообразных спортивных мероприятий
		УК ОС -7.5 (очная форма обучения)	Способен проявлять различные физические навыки в ходе разнообразных спортивных мероприятий
		УК ОС -7.6 (очная форма обучения)	Способен проявлять различные физические навыки в ходе разнообразных спортивных мероприятий

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 формы 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	
<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>328</b>

#### 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
<b>Итого</b>			<b>164</b>	<b>164</b>			<b>328</b>

\*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 <sup>1</sup> , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
<b>Практический раздел</b>								
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		<b>Зачет</b>						
<b>Итого</b>		<b>328</b>	-	-	328	-	-	

<sup>1</sup> 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 <sup>1</sup> , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				
			Л	ЛР	ПЗ		
<b>Практический раздел</b>							
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		<b>8</b>				<b>8</b>	<b>Зачет</b>
<b>Итого</b>		<b>328</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>312</b>

### 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	-
	<b>Всего:</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>-</b>
Семестр 2	Оздоровительная гимнастика	10	10	-
	Физическая подготовка как основа здорового образа жизни	10	10	-
	Шахматы	8	8	-
	Шашки	8	8	-
	<b>Всего:</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>-</b>
Семестр 3	Оздоровительная гимнастика	16	16	-
	Физическая подготовка как основа здорового образа жизни	16	16	-
	Шахматы	16	16	-
	Шашки	16	16	-

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

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

### 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	-
	<b>Всего:</b>	<b>164</b>	<b>4</b>	<b>156</b>	<b>4</b>
Семестр 4	Оздоровительная гимнастика	39	-	39	-
	Физическая подготовка как основа здорового образа жизни	43	4	39	-
	Шахматы	39	-	39	-
	Шашки	39	-	39	-
	<b>Всего:</b>	<b>164</b>	<b>4</b>	<b>156</b>	<b>4</b>
	<b>Итого:</b>	<b>328</b>	<b>8</b>	<b>312</b>	<b>8</b>

*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 течении 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
<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	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, 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 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](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](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. Фаина, 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](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/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_320173/)

#### 6.5. Интернет-ресурсы

Таблица 10

Название сайта	Характеристика
Электронный каталог библиотеки РАНХиГС <a href="http://ranepa.ru">http://ranepa.ru</a>	На этой 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
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

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.