

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС

Факультет политики и международных отношений

Кафедра физического воспитания и спорта

## **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**Элективные курсы по физической культуре и  
спорту по выбору (Фитнес аэробика; Теннис,  
бадминтон; Волейбол, баскетбол; Общая  
физическая подготовка; Пауэрлифтинг; Плавание;  
Кроссфит; Оздоровительная гимнастика;  
Физическая подготовка как основа здорового  
образа жизни)**

Б1.В.13

краткое наименование дисциплины – ЭЖпоФК

по направлению подготовки: 41.03.05 Международные отношения

направленность (профиль): «Мировая политика»

квалификация: Бакалавр

форма обучения: очная

Год набора - 2020

**Авторы–составители:**

заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Юдин Дмитрий Сергеевич  
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Самсонова Евгения  
Андреевна

Новосибирск, 2019

### **1. Цель освоения дисциплины:**

*Сформировать компетенцию в области физической культуры и спорта, направленную на психофизическую готовность студентов к успешной профессиональной деятельности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование*

### **2. План курса:**

#### **Оздоровительная гимнастика**

Комплекс дыхательных и физических упражнений, который оказывает общеоздоровительное действие. Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперед, 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.

### **3. Формы текущего контроля 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.

*Форма промежуточной аттестации – зачет.* Зачет проводится в форме защиты реферата.

#### **4. Основная литература.**

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. – Электрон. дан. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 448 с. - Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.
2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие/ Е. С. Григорович [и др.]. - Электрон. дан. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 351 с. - Доступ из ЭБС «IPRbooks». - Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/35564.html>, требуется авторизация (дата обращения : 09.08.2016). – Загл. с экрана. – То же [Электронный ресурс]. - Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.
3. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - Электрон. дан. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с. - Доступ из ЭБС «IPRbooks». - Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/52588.html>, требуется авторизация (дата обращения : 09.08.2016). – Загл. с экрана. – То же [Электронный ресурс]. - Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.
4. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.]. – Электрон. дан. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014, 219 с. – Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.
5. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. Л. Чеснова. – Электрон. дан. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.