

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС

Кафедра физического воспитания и спорта

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Б1.В.22

---

Оздоровительная гимнастика; Физическая подготовка как основа  
здорового образа жизни, Шахматы, Шашки

краткое наименование дисциплины – ЭЖпоФК

по специальности: 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности

специализация: «Уголовно-правовая»

квалификация: Юрист

формы обучения: очная, заочная

Год набора - 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

Новосибирск, 2021

## **1. Цель освоения дисциплины**

Сформировать компетенцию

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

## **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.

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

***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.

. 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.

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.

#### **4 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>