Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Меркулов Павел Александрович

Подписан: Меркулов Павел Александрович
DN: C=RU, S=Орловская область, L=пгт. Орел, T=Директор, OU="СРЕДНЕРУССКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ - ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ""РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ"", O="ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "" РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ""", СНИЛС=00482216008, ИНН=575206486423, E=it@orel.ranepa.ru, G=Павел Александрович, SN=Меркулов, CN=Меркулов Павел Александрович
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: Среднерусский институт управления

Среднерусский институт управления – филиал
Кафедра «Физическое воспитание»

УТВЕРЖДЕНО
Кафедрой «Физическое воспитание»
Протокол № 1 от «26» августа 2022 г.

ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

(наименование образовательной программы)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ,

Б1.В.ДВ.10.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

39.03.03 Организация работы с молодежью
Профиль: Современные социально-гуманитарные технологии работы с молодежью

(код, наименование направления подготовки / специальности)

Форма обучения: очная

год набора - 2023

Орел, 2023 г.

Автор-составитель:
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физического воспитания Максимова Е.Н.

И. о. заведующего кафедрой
физического воспитания,
кандидат педагогических наук, доцент Е.Н. Максимова

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы	4
2.	Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО	5
3.	Структура и содержание дисциплины.	6
4.	Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся	10
5.	Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине	16
6.	Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины	27
7.	Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	35
	7.1 Основная литература.	35
	7.2 Дополнительная литература.	36
	7.3 Нормативные правовые документы и иная правовая информация	36
	7.4 Интернет-ресурсы, (базы данных, мультимедиа ресурсы, сайты, порталы и иные ресурсы)	36
8.	Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы	37

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1.1. Дисциплина «Адаптивная физическая культура» обеспечивает овладение универсальной компетенцией УК ОС – 7:

способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента компетенции
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		

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

ОТФ/ТФ *(при наличии профстандарта)/* трудовые или профессиональные действия	Код компонента компетенции	Результаты обучения
		На уровне знаний: Кругозор личности в сфере физической культуры и спорта. Знания можно разделить на теоретические, методические и практические. Знания необходимы для самопознания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности.
		На уровне умений: Творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
		На уровне навыков: Система практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, а также овладение обучающимися навыков по составлению, выполнению ком-

		плекса упражнений гимнастики и контролированию своего физического состояния.

2. ОБЪЕМ И МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Освоение дисциплины «Адаптивная физическая культура» происходит на 1, 2, 3 курсах в соответствии с учебным планом.

Общий объем дисциплины «Адаптивная физическая культура» составляет 328 (триста двадцать восемь) академических часов.

Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» на 1 курсе изучается одновременно с дисциплиной «Физическая культура и спорт», которая также служит дальнейшим основанием для ее изучения на 2-3 курсах.

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» является вариативной составляющей образовательной программы, значимость дисциплины обусловлена гармонизацией духовных и физических сил, формированием общечеловеческих ценностей, системой знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности обучающегося, нацеленностью на здоровый образ жизни, физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья – основы для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Структура дисциплины

Для очной формы обучения

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости[1], промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СРО	
			Л/ ДОТ	ЛР/ ДОТ	ПЗ/ ДОТ	КСР		
Практический раздел								
1.	Легкая атлетика	68	-	-	68	-	-	Т, Р, О, У, СН
2.	Спортивные и подвижные игры	68	-	-	68	-	-	Т, Р, О, У, СН
3.	Лыжная подготовка	24	-	-	24	-	-	Т, Р, О, У, СН
4.	Общая физическая подготовка	56	-	-	56	-	-	Т, Р, О, У, СН
5.	Специальная физическая подготовка	76	-	-	76	-	-	Т, Р, О, У, СН
6.	Прикладно-ориентированная подготовка	36	-	-	36	-	-	Т, Р, О, У, СН
Промежуточная аттестация		**зачет**						
Итого		**328**	**-**	**-**	**328**	**-**	**-**	

Используемые сокращения:

Л – занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся).

ЛР – лабораторные работы (вид занятий семинарского типа).

ПЗ – практические занятия (виды занятий семинарского типа, за исключением лабораторных работ).

КСР – индивидуальная работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации).

ДОТ – занятия, проводимые с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе с применением виртуальных аналогов профессиональной деятельности.

СРО – самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

[1] *Примечание: формы текущего контроля успеваемости: тестирование (Т), реферат (Р), опрос (О), упражнения (У), сдача нормативов (СН).*

Для очно-заочной, заочной формы обучения

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости[1], промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СРО	
			Л/ ДОТ	ЛР/ ДОТ	ПЗ/ ДОТ	КСР		
Практический раздел								
1.	Легкая атлетика		-	-		-		Т, Р, О, У, СН
2.	Спортивные и подвижные игры		-	-		-		Т, Р, О, У, СН
3.	Лыжная подготовка		-	-		-		Т, Р, О, У, СН
4.	Общая физическая подготовка		-	-		-		Т, Р, О, У, СН
5.	Специальная физическая подготовка		-	-		-		Т, Р, О, У, СН
6.	Прикладно-ориентированная подготовка		-	-		-		Т, Р, О, У, СН
Промежуточная аттестация								
Итого			-	-		-		

Используемые сокращения:
Л – занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся).
ЛР – лабораторные работы (вид занятий семинарского типа).
ПЗ – практические занятия (виды занятий семинарского типа, за исключением лабораторных работ).
КСР – индивидуальная работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации).
ДОТ – занятия, проводимые с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе с применением виртуальных аналогов профессиональной деятельности.
СРО – самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

[1] Примечание: формы текущего контроля успеваемости: тестирование (Т), реферат (Р), опрос (О), упражнения (У), сдача нормативов (СН).

3.2. Содержание дисциплины

Тема Легкая атлетика

Теоретические сведения из истории развития легкой атлетики. Классификация видов легкой атлетики. Обучение (совершенствование) технике оздоровительной ходьбы, оздоровительного бега. Чередование бега и ходьбы. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Северная ходьба.

Воспитание общей выносливости. Воспитание морально-волевых качеств. Изучение правил участия в соревнованиях в различных видах легкой атлетики. Контроль за развитием общей выносливости. Тест Купера.

Тема Спортивные и подвижные игры

Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах. Адаптивные игры: боччe, голбол и другие.

Волейбол. Теоретические сведения. Техника безопасности. Стойки и перемещения и их сочетания. Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу. Нижняя подача. Верхняя прямая подача. Тактические действия. Учебная игра с заданием. Соревнования по отдельным приемам игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Техника безопасности. Стойки и перемещения и их сочетания. Прием и передача мяча одной, двумя руками. Тактические действия. Учебная игра с заданием. Соревнования по отдельным приемам игры.

Бадминтон. Теоретические сведения. Техника безопасности. Стойки и перемещения и их сочетания. Прием и передача, тактические действия. Учебная игра с заданием. Соревнования по отдельным приемам игры.

Настольный теннис. Теоретические сведения. Обучение и совершенствование техники подачи и приема мяча. Обучение и совершенствование техники нападающего удара; совершенствование технических приемов в двухсторонней игре.

Подвижные игры**:** Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр и их адаптивных форм. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.

Использование игр малой и средней интенсивности («Тише едешь — дальше будешь», «Пограничники», «Сделайте, пожалуйста» и др.

Тема Специальная физическая подготовка.

Упражнения ЛФК. Специальные упражнения корригирующего характера, направленные на коррекцию изменений в позвоночнике и суставах, создание крепкого мышечного корсета, укрепление мышечной системы и развитие силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса.

Упражнения, направленные на улучшение работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, на воспитание правильной осанки, концентрацию внимания.

Дыхательные упражнения из системы Стрельниковой с изменением отдельных фаз дыхания; бодифлекса с соблюдением специального дыхания при определенных упражнениях; дыхательные упражнения из хатха-йоги.

Упражнения с использованием фитболов. Фитбол-гимнастика: упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.

Упражнения из системы пилатес. Комплекс упражнений, позволяющий при минимальной нагрузке на позвоночник, укрепить внутримышечный корсет, улучшить и сформировать осанку, развить гибкость и чувство контроля над телом. Безопасная программа упражнений без ударной нагрузки, которая позволяет «растянуть» и укрепить основные мышечные группы в логической последовательности, не забывая при этом о более мелких слабых мышцах. Развивает гибкость суставов, эластичность связок, силу, межмышечную и внутримышечную координацию, силовую выносливость и улучшает психическое состояние.

Упражнения стретчинга (растягивания): Комплекс упражнений на растягивание и расслабление, направлен на развитие и сохранение уровня гибкости мышц, развитие подвижности суставов и эластичности связок, предотвращение травм и болей в мышцах, развитие способностью управлять своим телом. Упражнения основаны на выполнении гимнастических поз и статических элементов и направлены на достижение максимальной амплитуды суставных движений. Упражнения применяются для увеличения эластичности мышечно-связочного аппарата и расслабления мышц. Способствуют восстановлению работоспособности мышц после физической нагрузки.

Тема Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника. Лыжные мази и смазка лыж. Техника безопасности при занятиях на лыжах. Строевая подготовка с лыжами и на лыжах. Методика начального обучения лыжной технике – «школа лыжника». Обучение и совершенствование технике классических лыжных ходов. Совершенствование индивидуальной техники: лыжных ходов на учебном круге и на местности, прохождение дистанции без учета времени. Правила участия в соревнованиях. Оздоровительное и профессионально-прикладное значение лыжной подготовки. Развитие физических качеств, воспитание морально-волевых качеств.

Тема Общая физическая подготовка

Упражнения, направленные на развитие функциональных возможностей организма, совершенствование деятельности различных систем (дыхания, кровообращения, мышечной, сердечно-сосудистой и др.) и физиологических механизмов, которые составляют основу всех других видов подготовки.

Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.

Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).

Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики. Упражнения на координацию движений.

Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные

(простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, Пилатеса, стретчинга.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Комплексы упражнений на тренажерах. Комплексы утренней гимнастики.

Упражнения без предметов; б) с предметами (флажками, лентами, гимнастическими палками, обручами, малыми и большими мячами и др.); в) на снарядах (гимнастической стенке, кольцах, гимнастической скамейке, лестнице, тренажерах).

Тема: Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности ходьбы; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных и подвижных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

Прикладные упражнения: ходьба; упражнения в равновесии; на перекладине; с использованием предметов, отягощений; поднимание и переноска груза. Формирование умения правильно ходить, держать осанку, соблюдать дыхание. Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, прикладные упражнения в движении и на месте. Комплексы упражнений, способствующие общему укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения для развития силы, гибкости, выносливости, координационных способностей. Воспитание внимания, двигательной памяти. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для всех частей тела. Разноименные движения на координацию. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на растягивание и расслабление. Упражнения с сопротивлением партнера.

4. МАТЕРИАЛЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

4.1. В ходе реализации дисциплины «Адаптивная физическая культура» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

	Тема и/или раздел	Методы текущего контроля успеваемости
1.	Практический раздел (учебно-тренировочные занятия)	Тестируются нормативы текущего контроля успеваемости, проводится опрос, выполняются практические задания. Оценивается активность обучающихся на занятиях.
2.	Практический раздел (самостоятельные учебно-тренировочные занятия)	Предоставление реферата (для очно-заочной и заочной форм обучения)

4.2. Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Перечень тем рефератов (обязательный)

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания обучающегося. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2-ой семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3-ий семестр. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4-ый семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
5-6-ой семестры. Составление индивидуального комплекса физических упражнений, отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия и т.п.

Примерный перечень тем рефератов (на выбор)

1. Основные виды адаптивной физической культуры и их краткая характеристика.
2. Характеристика объекта педагогической деятельности в адаптивной физической культуре.
3. Цель и основные задачи адаптивной физической культуры.
4. Организационно-управленческая структура адаптивной физической культуры в России и за рубежом.
5. Организация адаптивного спорта в России и в мировом сообществе.
6. Организация адаптивного физического воспитания для лиц с отклонениями в состоянии здоровья в системе специального и массового образования.
7. Адаптивная физическая культура и ее роль в формировании социального статуса инвалида.
8. Характеристика функций адаптивной физической культуры.
9. Характеристика принципов адаптивной физической культуры.
10. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
11. История развития адаптивного спорта среди лиц с поражением зрения.
12. История развития адаптивного спорта среди лиц с поражением слуха.
13. История развития адаптивного спорта среди лиц с поражением интеллекта.
14. История развития адаптивного спорта среди лиц с поражением опорно- двигательного аппарата.
15. Методы обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре.
16. Развитие и совершенствование силовых способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
17. Развитие и совершенствование скоростных способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
18. Развитие и совершенствование выносливости у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
19. Развитие и совершенствование гибкости у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
20. Содержание и особенности деятельности специалиста по адаптивной физической культуре, требования к профессиональным и личностным качествам.
21. Цель, задачи и организация адаптивной двигательной рекреации.
22. Цель, задачи и организация физической реабилитации.
23. Роль семьи в воспитании ребенка с ограниченными возможностями здоровья.

24. Задачи и формы адаптивного физического воспитания в системе образовательных учреждений.
25. Медицинская и спортивно-функциональная классификация в адаптивном спорте.
26. Основные направления реабилитации, их краткая характеристика.
27. Общественные организации инвалидов, их значение в системе реабилитации и социальной интеграции инвалидов.
28. Роль и значение функциональных методов исследования во врачебном контроле, методы тестирования физической работоспособности.
29. Технические средства, используемые для оснащения сооружений спортивного назначения с целью обеспечения доступности проведения спортивно- оздоровительной работы с инвалидами.
30. Основные направления проектирования, строительства и эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений для инвалидов.
31. Адаптивная физическая культура и спорт (физическая культура и спорт инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья), физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
32. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
33. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
34. Организация физического воспитания в вузе.
35. Здоровый образ жизни человека.
36. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
37. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образ жизни.
38. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
39. Основы закаливания.
40. Личная гигиена обучающегося и ее составляющие.
41. Профилактика вредных привычек.
42. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
43. Типы изменений умственной работоспособности обучающегося.
44. Методические принципы физического воспитания.
45. Характеристика и воспитание физических качеств.
46. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
47. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
48. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
49. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
50. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
51. Значение мышечной релаксации.
52. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

Типовые практические задания

1. Провести оценку личного физического развития.
2. Провести оценку личного функционального состояния.
3. Провести оценку уровня развития физических качеств (выносливости, гибкости, силы, быстроты).
4. Провести оценку осанки.
5. Провести оценку уровня личного здоровья.
6. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики.
7. Составить комплекс упражнений направленных на развитие скоростных качеств.

8. Составить и провести комплекс упражнений, направленных на развитие мышечной силы.
9. Составить и провести комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости.
10. Выполнение самоконтроля за частотой сердечных сокращений во время учебного или самостоятельного занятия.
11. Составить комплекс упражнений для развития прыгучести.
12. Составить план тренировочного занятия общефизической направленности.
13. Составить программу индивидуальной физической подготовки.
14. Составить комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебного занятия по избранному виду спорта.
15. Составить комплекс упражнений для заключительной части учебного занятия.
16. Составить и провести комплекс специальных упражнений для профилактики зрения, снятия усталости и утомления с глаз.
17. Подготовить и провести подвижную игру для основной части учебного занятия.
18. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений на расслабление из различных исходных положений.
19. Составить и провести комплекс упражнений физкультурной паузы для работников умственного труда.
20. Составить и провести комплекс упражнений физкультурной паузы для работников физического труда.
21. Составить и провести комплекс упражнений физкультурной минутки для снятия напряжения с плечевого пояса и рук.
22. Составить и провести комплекс упражнений микропаузы активного отдыха
23. Составить и провести комплекс упражнений вводной гимнастики.
24. Составить и провести комплекс упражнений физкультурной минутки для снятия напряжения с туловища и ног.

Типовые вопросы к опросу

1. Основы техники безопасности на занятиях физической культурой.
2. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег).
3. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
4. Основы методики самомассажа.
5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
6. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
7. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, тесты, формулы и т.д.).
8. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
9. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
10. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом
11. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
12. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труд.
13. Дайте определение понятия «спорт».

14. Дайте определения понятий «массовый спорт», «спорт высших достижений».
15. Сформулируйте цели и задачи массового спорта и спорта высших достижений.
16. На какую систему организма преимущественно влияют занятия циклическими и ациклическими видами спорта (спортивные игры, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика и др.)?
17. Какие физические качества развивают занятия различными видами спорта?
18. Изложите историю развития избранного вами вида спорта.
19. Опишите специфические особенности избранного вами вида спорта.
20. Изложите основные правила соревнований по избранному вами виду спорта.
21. Изложите основы планирования учебно-тренировочного процесса по избранному виду спорта.
22. Изложите основы организации учебно-тренировочного процесса по избранному виду спорта.
23. Назовите основные принципы спортивной тренировки.
24. Назовите этапы обучения двигательным действиям.
25. Назовите основные меры по оказанию доврачебной помощи при травмах во время занятий физической культурой и спортом.
26. Какие показатели состояния организма лиц, занимающихся физической культурой, являются объектом врачебного контроля?
27. Какие показатели состояния организма лиц, занимающихся физической культурой, являются объектом педагогического контроля?
28. Какие методы врачебного контроля применяются для оценки физического состояния (физического развития, функциональных возможностей, физической подготовленности) человека?
29. Какие показатели характеризуют деятельность сердечно-сосудистой системы?
30. Как проводятся и оцениваются результаты функциональных проб работоспособности сердца (проба Руфье, Гарвардский степ-тест, проба с 20 приседаниями за 30 секунд)?
31. По каким внешним признакам, показателям пульса и дыхания можно контролировать и регулировать интенсивность физической нагрузки?
32. Как классифицируются уровни интенсивности нагрузки по показателям ЧСС?
33. Назовите основные пункты (содержание) дневника самоконтроля за эффективностью занятий физическими упражнениями.
34. Назовите основные задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов специальной и основной медицинских групп.
35. Назовите формы самостоятельных занятий физической культурой.
36. Перечислите правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
37. Какими анатомо-физиологическими особенностями женского организма обусловливаются содержание и методика занятий физической культурой?
38. Раскройте структуру, содержание и методику самостоятельных занятий по физической культуре.
39. Какую частоту сердечных сокращений (ЧСС) нужно задавать, чтобы целенаправленно воздействовать на совершенствование различных механизмов энергообеспечения?
40. Как определить величину оптимальной физической нагрузки в условиях самостоятельных занятий физической культурой?
41. Дайте определение понятия «физические качества» и приведите примеры.
42. Дайте определение понятия «координационные способности» и приведите примеры.
43. Дайте определение понятия «метод физического воспитания»?
44. Назовите формы занятий физическими упражнениями.
45. Какие тесты применяются для самоконтроля за уровнем развития физических качеств?

46. Назовите специфические отличительные особенности физического развития женщин и мужчин.
47. Что вы понимаете под физическим качеством «выносливость»? Дайте краткую характеристику типам, методам выносливости; средствам и методам развития различных видов выносливости
48. Что вы понимаете под «скоростными способностями»? Дайте краткую характеристику структуры, средств и методов развития скоростных способностей
49. Что вы понимаете под «силовыми способностями»? Дайте краткую характеристику видов, средств и методов развития силовых способностей
50. Назовите последовательность действий составления индивидуального плана развития физических качеств на основе программно-целевого подхода.
51. Дайте определение понятия «организм человека».
52. Дайте определение понятий «гипокинезия», «гиподинамия».
53. Дайте краткую характеристику деятельности систем кровообращения, дыхания, энергообеспечения при мышечной работе.
54. Какое социальное значение имеют занятия физической культурой и спортом?
55. В чем проявляется экономизация сердечной деятельности, системы дыхания и энергообеспечения при занятиях физической культурой?
56. Дайте определение понятия «здоровье».
57. Приведите конкретные научные данные о соотношении различных факторов, влияющих на здоровье человека (состояние медицины; влияние экологических, генетических факторов; условия и образ жизни).
58. Дайте определение понятия «здоровый образ жизни».
59. Дайте определение понятия «физическое здоровье».
60. Дайте определение понятия «психическое здоровье».
61. Дайте определение понятия «социальное здоровье».
62. Назовите основные компоненты здорового образа жизни.
63. Какой оптимальный недельный объем двигательной активности необходим для людей разного возраста?
64. Назовите отрицательные последствия вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания и др.) для организма человека?
65. Почему занятия физической культурой являются активным средством профилактики вредных привычек?
66. Каковы роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни?
67. Дайте определение понятия «работоспособность».
68. Дайте определения понятий «утомление», «усталость».
69. Назовите основные признаки состояния организма при переутомлении.
70. Назовите время сохранения высокой работоспособности учебной деятельности.
71. Дайте определение понятия «физическая культура».
72. Назовите основные функции физической культуры.
73. Дайте определение понятия «физическое воспитание».
74. Назовите основные цели и задачи физического воспитания студентов.
75. Дайте определение понятия «физическое развитие».
76. Дайте определение понятия «физические упражнения».
77. Дайте определение понятия «техника физических упражнений».
78. Дайте определение понятия «физическое совершенство».
79. Дайте определение понятия «физическая подготовка».
80. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?
81. Какие задачи решаются средствами профессионально-прикладной физической подготовки?

82. С учетом каких основных требований профессиональной деятельности организуется профессионально-прикладная физическая подготовка?
83. Назовите основные группы средств профессионально-прикладной физической подготовки.
84. Сформулируйте цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
85. Назовите основные формы занятий профессионально-прикладной физической подготовки в вузе.
86. По каким показателям оценивается эффективность решения задач профессионально-прикладной физической подготовки?
87. Дайте краткую характеристику основных форм производственной физической культуры.
88. Составьте комплекс упражнений физкультурной паузы для повышения умственной работоспособности с учетом заданных условий труда.
89. Чем определяются особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов различных направлений подготовки бакалавра?
90. Дайте краткую характеристику основных форм производственной гимнастики: физкультурная пауза, физкультминутка, вводная гимнастика.

5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине

5.1. Зачет проводится с применением **следующих методов (средств):**
оценка посещаемости занятий, оценка работы на занятиях, оценка результатов контрольного тестирования, участие в студенческих конференциях, судействе соревнований, устный опрос, собеседование по реферату.
При изучении дисциплины, обучающиеся в течении семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных секциях, участвуют в различных соревнованиях и сдают зачет.
Успешность работы обучающегося в учебном семестре по дисциплине оценивается по пятибалльной шкале.

5.2. Оценочные материалы промежуточной аттестации

Компонент компетенции	Ключевой/промежуточный индикатор оценивания	Критерий оценивания
	На основе самодиагностики физического состояния отбираются и реализуются методы поддерживания физического здоровья	Формирование уровня функциональных и двигательных способностей, соответствующий возрасту уровень технической, скоростно-силовой, силовой подготовленности, общей выносливости.

5.3. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации
Контрольные упражнения и нормативы
для оценки физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы (количество баллов)									
		Юноши					Девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	Основные										
1.	6-минутный бег в чередовании с ходьбой (м)	1100	1200	1300	1350	1400	900	1000	1100	1150	1200
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (в упоре лежа на коленях) (кол-во раз)	17	19	21	23	25	7	10	12	17	20
3.	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+2	+4	+6	+8	+12	+4	+6	+8	+10	+15
4.	Приседания (кол-во раз)	2	4	6	8	12	1	3	5	7	10
5.	Метание теннисного мяча в цель с 6 м (кол-во попаданий)	3	5	7	9	10	2	4	6	8	10
	Дополнительные										
6.	Непрерывная оздоровительная ходьба (мин)	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10
7.	Поочередное поднимание разноименной руки и ноги из положения лежа на животе (кол-во раз)	14	18	22	26	30	12	16	20	24	28
8.	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	2	5	7	9	11	-	-	-	-	-
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	190	200	210	220	150	160	170	175	180
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	4	7	9	12	15	4	7	9	12	15
	Контрольные функциональные пробы										
11.	Проба Штанге (с)	> 10	> 20	> 30	> 40	> 50	< 10	>10	> 20	>30	> 40
12.	Одномоментная функциональная проба (%)	>75	< 60	< 50	< 40	< 20	> 70	< 55	< 45	< 35	< 25
13.	Проба Ромберга (с)	< 10	< 15	15	> 15	> 20	< 10	< 15	15	> 15	> 20

Примечание: Практические тесты-задания (доступные формы и виды) выполняют только обучающиеся, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. Количество тестов в каждом семестре - 5 (пять), включая функциональные пробы и тесты. По решению кафедры содержание контрольных тестов может быть изменено и/или дополнено, в зависимости от контингента обучающихся, имеющих ограниченные возможности здоровья.

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

1) **6-минутный бег в чередовании с ходьбой (м).** Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке. Испытуемый бежит (возможно чередование бега с ходьбой), стремясь преодолеть как можно больше расстояния за 6 минут. В забеге одновременно участвует 6-8 человек. По истечении шести минут бегуны останавливаются, контролеры подсчитывают результаты в метрах для каждого из них.

2) **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из и. п.: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибая руки, необходимо согнуть их до уровня прямого угла между плечевой части руки и предплечья (плечевая часть параллельна опоре), разгибая руки, вернуться в и. п. и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.
Ошибки при выполнении:
- ✓ нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- ✓ отсутствие фиксации на 0,5 сек. и. п.;
- ✓ разновременное разгибание рук;
- ✓ сгибание рук более чем прямой угол между плечевой частью рук и предплечий.

3) **Наклон вперед из положения сидя.** На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу, ступнями ног следует касаться центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется 3 наклона вперед, на четвертом регистрируется результат на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, при фиксации этого результата в течение 5 секунд, при этом не допускается сгибания ног в коленях.
Ошибки при выполнении:
- ✓ сгибание ног в коленях;
- ✓ фиксация результата пальцами одной руки;
- ✓ отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

4) **Приседания на двух ногах.** И. п. – основная стойка. Участник выполняет максимальное количество приседаний (за 30 сек) без отрыва стоп от пола, ноги на ширине плеч, положение бедер в приседании параллельно полу. Засчитывается количество правильно выполненных приседаний.
Ошибки при выполнении:
- ✓ отрывание пяток от пола;
- ✓ положение бедер не параллельно полу;
- ✓ положение стоп шире или уже плеч;
- ✓ неполное разгибание коленей при выпрямлении.

5) **Метание теннисного мяча в цель** производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола, используется мяч весом 57 г. Участнику предоставляется право выполнить 10 попыток. Засчитывается количество попаданий в обруч. При выполнении испытания не засчитывается попытка, если испытуемый совершил заступ за линию метания.

6) **Непрерывная оздоровительная ходьба (мин).** Тестирование проводится на

спортивной площадке или беговой дорожке. Максимальное количество участников забега 8-10 человек. Засчитывается время (мин) участника, в течение которого сохранялся равномерная ходьба без остановок.

7) **Поочередное поднимание разноименной руки и ноги из положения лежа на животе (кол-во раз).** И. п. – лежа на животе, руки вверх, поочередное поднимание разноименных руки и ноги (голову не поднимать). Участник выполняет максимальное количество поочередных подниманий (за 30 сек), засчитывается количество раз.

8) **Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз).** И. п.: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать положение в течение 1 с. Испытание выполняется на большее количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки при выполнении:

- ✓ подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;
- ✓ подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- ✓ широкий хват при выполнении исходного положения;
- ✓ отсутствие фиксации менее чем на 1 сек. исходного положения;
- ✓ совершение «маятниковых» движений с остановкой.

9) **Прыжок в длину с места.** И.п.: встать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку. Толчок выполняется двумя ногами с махом руками. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания мата ногами испытуемого. Из трех попыток фиксируется лучший результат.

Ошибки при выполнении (попытка не засчитывается):

- ✓ заступ за линию отталкивания или касание ее;
- ✓ выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- ✓ отталкивание ногами поочередно.

10) **Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, локти на поверхности- до касания локтями колен, ноги на скамье.** Поднимание туловища из положения лежа выполняется из и.п. лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество сгибаний (за 30 с.), пересекая локтями линию коленей, с последующим возвратом в и.п. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний туловища.

Ошибки при выполнении:

- ✓ отсутствие пересечения локтями линии коленей;
- ✓ отсутствие касания лопатками мата;
- ✓ пальцы разомкнуты "из замка";
- ✓ смещение таза.

11) **Проба Ромберга** В простой позе Ромберга испытуемый стоит, сомкнув ступни ног (пятки и носки вместе), глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы несколько разведены (без напряжения). При оценке пробы учитывают степень устойчивости (стоит неподвижно, покачивается), дрожание (тремор) век и пальцев и, главное, длительность сохранения равновесия.

12) **Одномоментная функциональная проба (20 приседаний за 30 сек).** Определяется реакция сердца на нагрузку, время восстановления ЧСС после нагрузки. Необходимо измерить ЧСС в состоянии покоя, затем выполнить функциональную пробу с дозированной физической нагрузкой: 20 глубоких приседаний (туловище прямое, руки вперед) в течение 30 секунд. После выполнения пробы фиксируется ЧСС (уд/мин), а также время восстановления ЧСС до состояния покоя (сек). При оценке определяется величина учащения ЧСС после нагрузки в процентах.

13) **Проба Штанге** *(задержка дыхания на вдохе).* После 5-7 минут отдыха в положении сидя следует сделать полный вдох и выдох, затем снова вдох (примерно 80-90 % от максимального) и задержать дыхание. Продолжительность задержки дыхания в большей степени зависит от волевых усилий человека, поэтому в задержке дыхания различают время чистой задержки и волевой компонент. Начало последнего фиксируется по первому сокращению диафрагмы (колебанию брюшной стенки).

Двигательные тесты Всероссийского комплекса ГТО (для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата)

Нормативы (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		5	**4**	**3**
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,5	6,7
2.	Приседание на двух ногах (количество раз)	33	30	28
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	30	28	25
4.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	7	6	5
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	13	11	9
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	125	120
7.	Плавание без учета времени (м)	30	20	16

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		5	**4**	**3**
1.	Бег на 30 м (с)	6,0	6,3	6,5
2.	Приседание на двух ногах (количество раз)	35	33	30
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	33	30	28
4.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	5	4	3
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	10	12	14
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	165	155	150
7.	Плавание без учета времени (м)	30	20	16

Нормативы (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		5	**4**	**3**
1.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	160	140	120
2.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	200	170	140
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	10	8
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	8	7	6
5.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	12	10	9
6.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	17	15	13
7.	Плавание без учета времени (м)	30	20	16

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		5	**4**	**3**
1.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	200	180	160
2.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	250	220	200
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	20	15
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	9	8	7
5.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	18	16	14
6.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	24	21	19
7.	Плавание без учета времени (м)	30	20	16

Нормативы (тесты) по выбору для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		5	**4**	**3**
1.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	24	19	14
2.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	100	80	60
3.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	16	14	12
4.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	14	12	10
5.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	11	9	7
6.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	95	100	103
7.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	8	7	6

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		5	**4**	**3**
1.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	26	23	17
2.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	120	100	70
3.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	18	16	14
4.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	16	14	12
5.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	15	12	10
6.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	98	102	105
7.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	9	8	7

Нормативы (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличем

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		5	**4**	**3**
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	14	11	9
2.	Приседание на двух ногах (количество раз)	20	18	16
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	22	20	18
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	9	8	7
5.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	15	13	11
6.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	140	120	100
7.	Плавание без учета времени (м)	25	20	15

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		5	**4**	**3**
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	17	15	13
2.	Приседание на двух ногах (количество раз)	22	20	18
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	24	22	20
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	10	9	8
5.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	20	18	15
6.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	160	140	120
7.	Плавание без учета времени (м)	25	20	15

Нормативы (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		5	**4**	**3**
1.	Бег на 60 м (с)	13,4	14,6	16,0
2.	Бег на 100 м (с)	25,8	26,8	27,8
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	14	12	10
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	17	14	12
5.	Плавание без учета времени (м)	35	30	25
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	10	9	8
7.	Приседание на двух ногах (количество раз)	33	30	28

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		5	**4**	**3**
1.	Бег на 60 м (с)	13,2	13,8	14,0
2.	Бег на 100 м (с)	21,0	21,7	22,8
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	25	20	18
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	18	16	14
5.	Плавание без учета времени (м)	50	40	30
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	10	9	8
7.	Приседание на двух ногах (количество раз)	35	33	30

Двигательные тесты Всероссийского комплекса ГТО
(для лиц с нарушением слуха)
Нормативы (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		5	**4**	**3**
1.	Бег на 60 м (с)	9,9	10,5	10,9
2.	Бег на 100 м (с)	17,0	17,8	18,0
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	17	12	10
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	42	34	30
5.	Плавание без учета времени (м)	75	50	40
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	300	270	250
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	172	160

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		5	**4**	**3**
1.	Бег на 60 м (с)	8,4	8,9	9,0
2.	Бег на 100 м (с)	13,9	14,4	14,8
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	35	27	22
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	48	37	33
5.	Плавание без учета времени (м)	75	50	40
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	410	350	340
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	220	210	200

Двигательные тесты Всероссийского комплекса ГТО
(для лиц с нарушением зрения)
Нормативы (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		5	**4**	**3**
1.	Бег на 30 м (с)	5,5	6,0	6,3
2.	Бег на 60 м (с)	10,0	10,4	10,9
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	17	12	10
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	30	25
5.	Плавание без учета времени (м)	50	40	30
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	365	345	315
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	160	145

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		5	**4**	**3**
1.	Бег на 30 м (с)	5,0	5,3	5,4
2.	Бег на 60 м (с)	9,0	9,6	9,8
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	32	27	22
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	42	36	30
5.	Плавание без учета времени (м)	50	40	30
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	400	380	340
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	205	190	175

Нормативы (тесты) по выбору для лиц тотально слепых

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		5	**4**	**3**
1.	Бег на 30 м (с)	6,7	7,2	7,7
2.	Бег на 60 м (с)	10,6	11,4	11,8
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	11	9
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	23	18
5.	Плавание без учета времени (м)	50	40	30
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	320	300	290
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	110	100

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		5	**4**	**3**
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	6,1	6,8
2.	Бег на 60 м (с)	9,9	10,3	10,8
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	30	25	20
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	27	24
5.	Плавание без учета времени (м)	50	40	30
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	350	320
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	120	110

Шкала оценивания

Шкала оценивания по дисциплине	
средний балл, сданных нормативов	**Оценка**
0-2,5	«не зачтено»
2,6-5,0	«зачтено»

Промежуточная аттестация (зачёт) – выставляется на основе результатов текущего контроля, определения среднего балла по результатам всех контрольных тестов на протяжении семестра. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки обучающегося.

Условием допуска обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине «Адаптивная физическая культура» является регулярность посещения практических учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Обучающиеся допускаются к зачету по дисциплине в случае:

- посещения ими не менее 80% занятий, предусмотренных расписанием и выполнения ими учебного плана по дисциплине;

- выполнения контрольных нормативов, предусмотренных программой дисциплины.

Объектами оценивания выступают:

– учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);

– уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;

– результаты выполнения практических тестов и заданий.

Обучающиеся, не посещающие практические занятия без уважительной причины, обязаны отработать их до сдачи контрольных нормативов.

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий по изучаемой дисциплине по состоянию здоровья на длительный срок выполняют теоретические задания: составление комплексов упражнений, написание рефератов, написание статей, докладов. А также участвуют в судействе соревнований, волонтерской деятельности, студенческих научных конференциях, круглых столах.

Типовые темы рефератов
для студентов, освобождённых от практических занятий (на 1 месяц и более)

1. Классификация физических упражнений и их характеристика.
2. Эмоциональная окраска и вопросы безопасности занятий физической культурой.
3. Режим занятий и гигиена одежды.
4. Врачебно-физкультурный контроль (задачи, методы, организация).
5. Методы самоконтроля (антропометрия, АД, ЧСС), правила заполнения и ведения дневника.
6. Методы самоуправления на занятиях физической культурой (внушение, релаксация и др.).
7. Лечебная физическая культура при заболевании (краткая характеристика заболевания, 2-3 различных комплекса ЛФК при этом заболевании).
8. Рациональная осанка – основополагающий фактор физического развития.
9. Оздоровительная ходьба.
10. Повышение адаптации студентов средствами физической культуры.
11. Использование дыхательных упражнений на занятиях физической культуры.
12. Профилактика травматизма и оказание первой помощи.
13. Гигиена питания студента.
14. Развитие гибкости средствами физической культуры.
15. Развитие быстроты средствами физической культуры.
16. Развитие ловкости средствами физической культуры.
17. Развитие выносливости средствами физической культуры.
18. Развитие устойчивости вестибулярного аппарата средствами физической культуры.
19. Развитие силы средствами физической культуры.
20. Массаж как средство восстановления.
21. Туризм- направление физической культуры.
22. Общая физическая подготовка средствами плавания.
23. Утренняя гимнастика как показатель физической культуры студента.
24. Изменения функционального состояния организма студента под воздействием физических нагрузок.
25. Роль физической культуры в профессионально-трудовой деятельности.
26. Физическая культура как общественное явление.
27. Государственное управление развитием физической культуры и спорта.
28. Физическая культура и массовый спорт по месту жительства, отдыха, рекреации.
29. Физическая культура и спорт в учреждениях образования.
30. Ритмическая гимнастика.
31. Атлетическая гимнастика.

32. Велоспорт.
33. Конькобежный спорт.
34. Гребля.
35. Физическая культура и спорт на производстве, в учреждениях и организациях.
36. Группы здоровья.
37. Физическая культура на загородных базах отдыха, в санаториях и профилакториях.
38. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
39. Функции физической культуры и ее функциональные связи.
40. Роль физической культуры в профессионально-трудовой деятельности.
41. Индивидуальный подход к выбору вида спорта для регулярных систематических занятий.
42. Основы построения спортивной тренировки
43. Бег и дыхание.
44. Профилактика травматизма и оказание первой помощи.
45. Мои любимые упражнения.
46. Исторический характер физической культуры.
47. Физическая культура и научно-техническая революция.
48. Двигательная активность как условие сохранения здоровья.
49. Зарождение и развитие в России современных видов спорта.
50. Международное спортивное движение по отдельным видам спорта.
51. Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры.
52. Возрождение Олимпийского движения и его функционирование в настоящее время.
53. Проблемы Международного спортивного движения.
54. Зимние виды спорта.
55. Летние виды спорта.
56. Оптимизация физической нагрузки при оздоровительных занятиях аэробикой.
57. Соревновательная деятельность волейболистов на современном этапе развития игры.
58. Формирование командной мотивации в любительском спорте.
59. Технологии дистанционного обучения в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту.
60. Летние Олимпийские игры.
61. Зимние Олимпийские игры.

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа «Адаптивная физическая культура» разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами, регулирующими деятельность образовательных учреждений. Правовые вопросы данной программы регламентируются различными законами и нормативными актами, к которым относятся отдельные положения Гражданского кодекса РФ (ГК РФ), Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ», Федерального закона «Об образовании».

«Адаптивная физическая культура» (физическая культура и спорт инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) представляет собой значительно более емкое и широкое явление по сравнению с лечебной физической культурой и физическим воспитанием обучающихся с отклонениями в развитии. Она объединяет в себе, помимо названных направлений, адаптивный спорт, адаптивную двигательную рекреацию, адаптивное физическое воспитание обучающихся специальных медицинских групп (СМГ).

Адаптивная физическая культура - это область физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья. Это деятельность и ее результаты для создания готовности к полноценной жизни человека с ограниченными возможностями. Также это средства и способы саморазвития всех свойств личности с использованием физкультурно-оздоровительных, гигиенических и средовых факторов.

Адаптивная физическая культура - это социальный феномен, целью которого является социализация или ресоциализация личности инвалида или человека с отклонениями в состоянии здоровья, поднятие уровня качества жизни, наполнение ее новым содержанием, смыслом, эмоциями, чувствами, а не только лечение с помощью тех или иных физических упражнений или физиотерапевтических процедур.

Целью адаптивной физической культуры является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Физическая культура как учебная дисциплина относится к блоку общепрофессиональных дисциплин, однако методики адаптивной физической культуры имеют существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы обучающегося. Курс позволяет освоить методики применения средств физической культуры для различных целей (реабилитация, отдых, формирование физических кондиций, повышение физической подготовленности и т.д.), а также формировать психофизический статус в соответствии с предъявляемыми требованиями к выбранной специальности.

Наибольший эффект от изучения дисциплины может быть достигнут при выполнении некоторых условий:

Работа обучающихся на практических занятиях призвана выработать у обучающихся умение сравнивать различные подходы, концепции и научные школы для самоопределения.

Занятия направлены на обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения в вузе, развитие и совершенствование психофизических способностей и личностных качеств необходимых в избранной профессии и повседневной жизни; на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельности, на приобретение личного опыта самостоятельно, целенаправленно, и творчески использовать средства физической культуры.

Основными формами учебных занятий являются:

- ✓ групповые занятия;
- ✓ индивидуальные занятия;
- ✓ участие в соревнованиях различного ранга;
- ✓ теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований);
- ✓ культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Занятия проводятся на закрытых и открытых площадках спортивного назначения с применением спортивного инвентаря и оборудования, что требует соблюдения правил безопасного поведения, а также личной и общественной гигиены.

На учебно-тренировочные занятия обучающиеся допускаются в специальной спортивной одежде и обуви.

В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, учитывается ряд индивидуальных особенностей. Овладе-

ние достаточно большим объемом навыков и умений даст возможность обучающимся грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Учитывая фундаментальную роль дисциплины в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на работе обучающихся, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

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. https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749

Самостоятельная работа обучающихся является одной из форм самообразования. Роль преподавателя при этом заключается в оказании консультативной и направляющей помощи обучающемуся в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» характеризуется следующими основными положениями:

- формированием основ знаний о физкультурной деятельности;
- чередованием упражнений, направленных на развитие и совершенствование кондиционных способностей, обучающихся;
- расширением коммуникативного опыта обучающихся в совместной деятельности;
- гибким введением новых элементов образования, интегрированием разнообразных видов двигательной деятельности;
- овладением обучающимися умениями использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой, имеющих оздоровительную и кондиционную направленности;
- расширением адаптивных и функциональных возможностей обучающихся, использованием методов индивидуализации физических нагрузок (метод «круговой тренировки», «сопряженного» упражнения);
- решением оздоровительных задач специфическими средствами физического воспитания (физические упражнения, естественные факторы природы, закаливание);
- развитием индивидуальных свойств личности через личностно-ориентированный подход в двигательной деятельности;
- контролем, направленным на уровень сформированности коммуникативной, теоретической и двигательной компетенции, самостоятельной двигательной активности обучающихся.

Через физические упражнения познаются законы движения в окружающей среде собственного тела, и его частей. Выполняя физические упражнения, занимающиеся учатся управлять своими движениями, овладевают новыми и совершенствуют имеющиеся двигательные умения и навыки.

На практических занятиях могут применяться специфические методы (характерные только для процесса физического воспитания):

- методы строгого регламентированного упражнения (они позволяют осуществлять двигательную деятельность обучающихся):
  1) по подбору упражнений, очередности выполнения;
  2) строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности;
  3) точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;
  4) избирательно воспитывать физические качества и т.д.
- игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

- соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).
- Промежуточный контроль умений и навыков изучаемой дисциплины осуществляется на практических занятиях.

В связи с ограниченными возможностями здоровья обучающихся по дисциплине «Адаптивная физическая культура» ведущим в работе преподавателя является индивидуально-ориентированный подход.

Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины по семестрам (328 ак.ч.)

Для очной формы обучения

Разделы учебной программы	**Семестры**						**Всего часов**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	
Практические занятия	36	36	64	64	64	64	**328**
Промежуточная аттестация	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
Итого	**36**	**36**	**64**	**64**	**64**	**64**	**328**

Для очно-заочной, заочной формы обучения

Разделы учебной программы	**Семестры**						**Всего часов**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	
Практические занятия							
Самостоятельная работа			328				**328**
Промежуточная аттестация			зачет				
Итого			**328**				**328**

Распределение учебных часов по темам и видам занятий

Для очной формы обучения

№ Семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы и практические занятия	Самостоятельная работа
Семестр 1	Легкая атлетика	8	8	-
	Спортивные и подвижные игры	8	8	-
	Лыжная подготовка	4	4	-
	Общая физическая подготовка	4	4	
	Специальная физическая подготовка	8	8	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	4	4	
	Всего:	**36**	**36**	**-**
Семестр 2	Легкая атлетика	8	8	-
	Спортивные и подвижные игры	8	8	-
	Лыжная подготовка	4	4	-
	Общая физическая подготовка	4	4	
	Специальная физическая подготовка	8	8	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	4	4	
	Всего:	**36**	**36**	**-**
Семестр 3	Легкая атлетика	14	14	-
	Спортивные и подвижные игры	12	12	-
	Лыжная подготовка	4	4	-
	Общая физическая подготовка	12	12	-
	Специальная физическая подготовка	15	15	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	7	7	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
Семестр 4	Легкая атлетика	14	14	-
	Спортивные и подвижные игры	12	12	-
	Лыжная подготовка	4	4	-
	Общая физическая подготовка	12	12	-
	Специальная физическая подготовка	15	15	-

	Прикладно-ориентированная подготовка	7	7	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
Семестр 5	Легкая атлетика	12	12	-
	Спортивные и подвижные игры	14	14	-
	Лыжная подготовка	4	4	-
	Общая физическая подготовка	12	12	-
	Специальная физическая подготовка	15	15	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	7	7	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**

Семестр 6	Легкая атлетика	12	12	-
	Спортивные и подвижные игры	14	14	-
	Лыжная подготовка	4	4	-
	Общая физическая подготовка	12	12	-
	Специальная физическая подготовка	15	15	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	7	7	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
	Итого:	**328**	**328**	**-**

Для очно-заочной, заочной формы обучения

№ Семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы и практические занятия	Самостоятельная работа
Семестр 1	Легкая атлетика			-
	Спортивные и подвижные игры			-
	Лыжная подготовка			-
	Общая физическая подготовка			
	Специальная физическая подготовка			-
	Прикладно-ориентированная подготовка			
	Всего:			-

Семестр 2	Легкая атлетика			-
	Спортивные и подвижные игры			-
	Лыжная подготовка			-

	Общая физическая подготовка			
	Специальная физическая подготовка			-
	Прикладно-ориентированная подготовка			
	Всего:			-

Семестр 3	Легкая атлетика			
	Спортивные и подвижные игры			
	Лыжная подготовка			
	Общая физическая подготовка			
	Специальная физическая подготовка			
	Прикладно-ориентированная подготовка			
	Всего:			

Семестр 4	Легкая атлетика			-
	Спортивные и подвижные игры			-
	Лыжная подготовка			-
	Общая физическая подготовка			-
	Специальная физическая подготовка			-
	Прикладно-ориентированная подготовка			-
	Всего:			-
Семестр 5	Легкая атлетика			-
	Спортивные и подвижные игры			-
	Лыжная подготовка			-
	Общая физическая подготовка			-
	Специальная физическая подготовка			-
	Прикладно-ориентированная подготовка			-
	Всего:			-

Семестр 6	Легкая атлетика			-
	Спортивные и подвижные игры			-
	Лыжная подготовка			-
	Общая физическая подготовка			-
	Специальная физическая подготовка			-
	Прикладно-ориентированная подготовка			-

	Всего:			-
	Итого:			

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 одного или двух источников. В других случаях 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 этом важно использовать личные картотеки выписок, справок, документов. 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.

Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора. 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 в рамках государства, региона или сферы управления.

Объем реферата, как правило, составляет 12-15 страниц машинописного (компьютерного) текста при требуемом интервале. После титульного листа печатается план реферата. Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочно-библиографическое описание литературы и других источников.

Реферат оформляется на стандартных листах бумаги А 4 (210×297 мм) с одной стороны. Текст работы отпечатывается через полтора интервала. Постраничные сноски оформляются через один интервал. Поля: левое - 35 мм, правое - до 15 мм, верхнее и нижнее - не менее 20 мм. Формат: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: Times New Roman, 12-й или 14-й кегль (для сносок 10-й кегль).

Рефераты могут быть сданы обучающимися и проверены преподавателем, как в системе дистанционного обучения (СДО), так и на бумажном носителе.

7. УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА И РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ".

7.1. Основная литература

1. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности: учебник / Л.К. Караулова. – Москва:: ИНФРА-М, 2021. - 336 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - DOI 10.12737/23930. - ISBN 978-5-16-012250-2. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1247150
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. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика: учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2019. - 112 с. - ISBN 978-5-7638-4017-9. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1816599
5. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 146 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11118-7. - URL: https://urait.ru/bcode/495446
6. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие / В. Б. Рубанович. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2022. - 253 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-07030-9. - URL : https://urait.ru/bcode/491421
7. 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
8. 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
9. 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
10. 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
11. Научно-теоретические основы лечебной физкультуры и кинезиреабилитации: 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

7.2. Дополнительная литература

1. Крылатых В. Ю. Физическая культура и спорт. Учебное пособие. ЭОР [Электронный ресурс]. -М: РАНХиГС, 2019. URL: https://lms.ranepa.ru/course
2. 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.znanium.com/catalog/document?id=351762
3. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. - 270 с. https://new.znanium.com/catalog/document?id=351763
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.znanium.com/catalog/document?id=351764
5. Физическая культура студентов специальной медицинской группы: учебник / С.И. Филимонова, Л.Б. Андрющенко, Г.Б. Глазкова, Ю.О. Аверясова, Ю.Б. Алмазова; под ред. С.И. Филимоновой. - Москва: РУСАЙНС, 2020. - 356 с.
6. Алексеенков А.Е., Ветков Н.Е., Максимова Е.Н. Основы лыжной подготовки: Учебно-методическое пособие. - Орел: Изд-во Среденерусского института управления-филиала РАНХиГС, 2017. – 84с.
7. Ветков Н.Е., Махов С.Ю Спортивные и подвижные игры. Учебно-методическое пособие. Орел: Изд-во ОФ РАНХиГС. 2016. – 128с.
8. Максимова Е.Н., Ветков Н.Е., Алексеенков А.Е. Самоконтроль при занятиях физически-ми упражнениями: Учебно-методическое пособие - Орел: Изд-во СИУ-филиал РАНХиГС, 2017. - 52с.

7.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

7.4. Интернет-ресурсы (базы данных, мультимедиа ресурсы, сайты, порталы и иные ресурсы)

1. 1. Электронный каталог библиотеки РАНХиГС http://ranepa.ru
2. ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/
3. Научная электронная библиотека https://elibrary.ru/

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

Материально-техническая база

№ п/п	Наименование спортсооружений	Количество	Площадь одного сооружения	Учебный корпус	Виды спорта
1.	Спортивно-учебное здание	1	1151,8 м^2	Орловская область, г. Орёл, ул. Октябрьская, 12	волейбол, бадминтон, настольный теннис, баскетбол общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика
2.	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	1	3596 м^2	Орловская область, г. Орёл, ул. Октябрьская, 12	футбол, волейбол, баскетбол, легкая атлетика, общая физическая подготовка

Программное обеспечение дисциплины

Для программного обеспечения дисциплины необходим Microsoft Office – офисный пакет приложений, созданных корпорацией Microsoft для операционных систем Microsoft Windows, система дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС: https://lms.ranepa.ru.

Название приложения	Характеристика
Word	Текстовый процессор, предназначенный для создания, просмотра, редактирования и форматирования текстов статей, деловых бумаг, а также иных документов, с локальным применением простейших форм таблично-матричных алгоритмов.
Excel	Программа для работы с электронными таблицами.
PowerPoint	Программа подготовки презентаций