

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

Волгоградский институт управления - филиал РАНХиГС
Юридический факультет
Кафедра физической и специальной подготовки

УТВЕРЖДЕНА
Кафедрой физической и
специальной подготовки
Протокол от «02» сентября 2019 г. №1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.В.17 «АДАПТИВНЫЕ ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
(ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ): АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

(индекс и наименование дисциплины, в соответствии с учебным планом)

40.03.01 Юриспруденция

(код и наименование направления подготовки (специальности))

«Правоприменительная деятельность»

направленность (профиль/специализация)

бакалавр

квалификация

очная, заочная

форма(ы) обучения

Год набора-2020

Волгоград, 2019 г.

Автор(ы)–составитель(и):

кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой физической и
специальной подготовки

Г.А. Дзержинский

доцент кафедры
физической и специальной подготовки

В.В. Прохоренко

УТВЕРЖДЕНА

для использования в учебном процессе
кафедрой физической и специальной подготовки
ВИУ РАНХиГС

протокол № 1 от «02» сентября 2019 г.

кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой физической и
специальной подготовки

Г.А. Дзержинский

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3. Содержание и структура дисциплины	5
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине	12
5. Учебно-методические материалы и указания для обучающихся	28
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	30
6.1. Основная литература	30
6.2. Дополнительная литература	30
6.3. Нормативные правовые документы	31
6.4. Интернет-ресурсы	31
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы	31

Программа по адаптивной физической культуре и спорту (физической культуре и спорту инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) (далее ЛОВЗ) применяемая на кафедре Физической и специальной подготовки ВИУ РАНХиГС (далее «Кафедра»), 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 включает в себя несколько областей знания - физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику, сведения медико-биологических и социально-психологических учебных и научных дисциплин.

При этом в ней не только обобщаются сведения перечисленных областей и дисциплин, но и формируется новое знание, представляющее собой результат взаимопроникновения знаний каждой из этих областей и дисциплин.

Адаптивная физическая культура 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.

Целью Адаптивной физической культуры 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;

- 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.

Обучающихся в РАНХиГС ЛОВЗ можно разделить на несколько категорий:

1. С поражением опорно-двигательного аппарата:

- лица с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей;
- лица с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей;
- лица с травмами позвоночника и поражением спинного мозга;
- лица с церебральным параличом;

2. С нарушением слуха

3. С нарушением зрения:

- лица с остаточным зрением;
- лица тотально слепые

Исходя из этих категорий и после проведения медицинского обследования, обучающихся распределяют по медицинским группам. Распределение осуществляется в основные, подготовительные, специально-медицинские группы (СМГ) и группы лечебной физической культуры (ЛФК). Зачисление в группы осуществляется в соответствии с допуском врача и фиксируется в журнал. Не прошедшие медицинского обследования и имеющие абсолютные противопоказания к занятиям адаптивной физической культурой и спортом (Приложение №1), к занятиям не допускаются. В группах осуществляется коррекционно-оздоровительная и

воспитательная работа, направленная на расширение двигательной функции, частичное восстановление либо компенсацию утраченной функции, физическую подготовку оздоровительной направленности, а также на освоение и оптимизацию двигательных действий.

Программа предусматривает наряду с обучением, социальную интеграцию и реабилитацию.

В данной программе описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

Дисциплина Б1.В.17 «Адаптивные элективные курсы по физической культуре и спорту: атлетическая гимнастика» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7.	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.3	Способность постоянно поддерживать физическую активность посредством разнообразных спортивных дисциплин. Способность проявлять различные физические навыки в ходе разнообразных спортивных мероприятий
ПК-8.	готовностью к выполнению должностных обязанностей по обеспечению законности и правопорядка, безопасности личности, общества, государства	ПК-8.5.3	Способность выполнять должностные обязанности по обеспечению законности и правопорядка, безопасности личности, общества, государства

1.1. В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть:

- сформированы знания: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- сформированы умения: творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- сформированы навыки: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

1.2. Обучающиеся также должны овладеть навыками:

- составить и выполнить комплекс упражнений гимнастики;
- контролировать свое физическое состояние.

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Учебная дисциплина Б1.В.17 «Адаптивные элективные курсы по физической культуре и спорту: атлетическая гимнастика» принадлежит к блоку Вариативная часть. В соответствии с учебным планом, общая трудоемкость дисциплины «Адаптивные элективные курсы по

физической культуре и спорту: атлетическая гимнастика» составляет 328 (триста двадцать восемь) академических часов.

Освоение дисциплины Б1.В.17 «Адаптивные элективные курсы по физической культуре и спорту: атлетическая гимнастика» происходит на первом, втором, третьем и четвертом курсе ВИУ РАНХиГС (2-7 семестры- очное) и на первом курсе (3 сессия - заочное) в соответствии с учебным планом.

Физическая культура и спорт предполагают работу с духовным миром студента – его взглядами, знаниями и умениями, его ценностными ориентациями и мировоззрением. Они имеют большие потенциальные возможности для формирования целостной личности, сочетая единство духовного и физического.

Знания и навыки, получаемые студентами в результате изучения дисциплины, необходимы для укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности, для формирования всесторонне и гармонично развитой личности, создания базы для успешного обучения и дальнейшей высокоэффективной работы в социально-профессиональной деятельности.

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом - зачет.

3. Содержание и структура дисциплины

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

3.1.1. Для очной формы обучения

Разделы учебной программы	Семестры						Всего часов
	2	3	4	5	6	7	
Практические занятия	36	54	76	54	54	54	328
Промежуточная аттестация	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
Итого	36	54	76	54	54	54	328

3.1.2. Для заочной формы обучения

Разделы учебной программы	Семестры						Всего часов
	2	3	4	5	6	7	
Практические занятия							
Самостоятельная работа	324						324
Промежуточная аттестация	4						
Итого	328						328

3.2. Структура дисциплины

3.2.1. Для очной формы обучения

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости ¹ , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Практический раздел								
1.	Упражнения с собственным весом	60	–	–	60	–	–	Т, Р, У, СН
2.	Гимнастические упражнения	70	–	–	70	–	–	Т, Р, У, СН
3.	Упражнения на тренажерах	14	–	–	14	–	–	Т, Р, У, СН
4.	Упражнения со штангой	12	–	–	12	–	–	Т, Р, У, СН
5.	Силовые эстафеты	12	–	–	12	–	–	Т, Р, У, СН
6.	Прикладно-ориентированная подготовка	50	–	–	50	–	–	Т, Р, У, СН
7.	Специальная физическая подготовка	54	–	–	54	–	–	Т, Р, У, СН
8.	Общая физическая подготовка	56	–	–	56	–	–	Т, Р, У, СН
Промежуточная аттестация		Зачет						
Итого		328	–	–	328	–	–	

¹ Примечание: 4 – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д), упражнения (У), сдача нормативов (СН) и др

3.2.2. Для заочно формы обучения

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.				Форма текущего контроля успеваемости ¹ , промежуточной аттестации		
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ			КСР

Практический раздел								
1.	Упражнения с собственным весом	60	–	–		–	60	Т, Р, У, СН
2.	Гимнастические упражнения	70	–	–		–	70	Т, Р, У, СН
3.	Упражнения на тренажерах	14	–	–		–	14	Т, Р, У, СН
4.	Упражнения со штангой	12	–	–		–	12	Т, Р, У, СН
5.	Силовые эстафеты	12	–	–		–	12	Т, Р, У, СН
6.	Прикладно-ориентированная подготовка	50	–	–		–	50	Т, Р, У, СН
7.	Специальная физическая подготовка	54	–	–		–	54	Т, Р, У, СН
8.	Общая физическая подготовка	52	–	–		–	52	Т, Р, У, СН
Промежуточная аттестация		4					4	Зачет
Итого		328	–	–		–	328	

¹ Примечание: 4 – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д), упражнения (У), сдача нормативов (СН) и др

3.3. Распределение учебных часов по темам и видам занятий

3.3.1. Для очной формы обучения

№ Семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы и практические занятия	Самостоятельная работа
Семестр 2	Упражнения с собственным весом	6	6	-
	Гимнастические упражнения	6	6	-
	Упражнения на тренажерах	2	2	-
	Упражнения со штангой	2	2	-
	Силовые эстафеты	2	2	
	Прикладно-ориентированная	6	6	
	Специальная физическая	6	6	
	Общая физическая подготовка	6	6	
	Всего:	36	36	-
Семестр 3	Упражнения с собственным весом	10	10	-
	Гимнастические упражнения	12	12	-
	Упражнения на тренажерах	2	2	-
	Упражнения со штангой	2	2	
	Силовые эстафеты	2	2	
	Прикладно-ориентированная	8	8	
	Специальная физическая	9	9	
	Общая физическая подготовка	9	9	-

	Всего:	54	54	-
Семестр 4	Упражнения с собственным весом	14	14	-
	Гимнастические упражнения	16	16	-
	Упражнения на тренажерах	4	4	-
	Упражнения со штангой	2	2	-
	Силовые эстафеты	2	2	-
	Прикладно-ориентированная	12	12	
	Специальная физическая	12	12	
	Общая физическая подготовка	14	14	-
	Всего:	76	76	-
Семестр 5	Упражнения с собственным весом	10	10	-
	Гимнастические упражнения	12	12	-
	Упражнения на тренажерах	2	2	-
	Упражнения со штангой	2	2	-
	Силовые эстафеты	2	2	-
	Прикладно-ориентированная	8	8	-
	Специальная физическая	9	9	
	Общая физическая подготовка	9	9	
	Всего:	54	54	-
Семестр 6	Упражнения с собственным весом	10	10	-
	Гимнастические упражнения	12	12	-
	Упражнения на тренажерах	2	2	-
	Упражнения со штангой	2	2	-
	Силовые эстафеты	2	2	-
	Прикладно-ориентированная	8	8	-
	Специальная физическая	9	9	
	Общая физическая подготовка	9	9	
	Всего:	54	54	-
Семестр 7	Упражнения с собственным весом	10	10	-
	Гимнастические упражнения	12	12	-
	Упражнения на тренажерах	2	2	-
	Упражнения со штангой	2	2	-
	Силовые эстафеты	2	2	-
	Прикладно-ориентированная	8	8	-
	Специальная физическая	9	9	
	Общая физическая подготовка	9	9	
	Всего:	54	54	-
	Итого:	328	328	-

3.3.2. Для заочной формы обучения

№ Семестра	Наименование тем	Всего часов	Самостоятельная работа	Контроль
Семестр 2	Упражнения с собственным весом	60	60	-
	Гимнастические упражнения	70	70	-
	Упражнения на тренажерах	14	14	-
	Упражнения со штангой	12	12	-
	Силовые эстафеты	12	12	

	Прикладно-ориентированная	50	50	
	Специальная физическая	54	54	
	Общая физическая подготовка	52	52	
	Контроль	4		4
	Всего:	328	324	4
	Итого:	328	324	4

Содержание дисциплины Практический раздел

Упражнения с собственным весом

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.

Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу преподавателя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег.

Гимнастические упражнения

Упражнения на брусках, перекладине, гимнастической стенке. Упражнения с гантелями и гириями. Упражнения рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для всех частей тела. Техника гиревого спорта (рывок, толчок).

Упражнения на тренажерах

Принципы работы на блочных тренажерах. Упражнения на тренажере «Кроссовер». Упражнения на тренажере «Тяга верхняя». Упражнения на тренажере «Тяга снизу». Упражнения на тренажере «Бабочка». Упражнения на тренажере «Жим ногами». Упражнения на тренажере «Сгибание ног». Упражнения на тренажере «Разгибание ног». Упражнения на многофункциональном тренажере.

Упражнения со штангой

Упражнения для мышц груди. Упражнения для мышц спины. Упражнения для дельтовидных мышц. Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье). Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность). Упражнения для мышц голени.

Приседание со штангой

Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация.

Жим лёжа

Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация.

Становая тяга

Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема.

Силовые эстафеты

Эстафеты с переносом отягощений (блины, боксерские мешки).

Прикладно-ориентированная подготовка

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

Легкоатлетические упражнения

Бег. Бег с ускорением до 50-60м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 2 – 3 x 20 – 30м (I курс), 2 – 3 x 30 – 40м (II курс), 3 – 4 x 50 – 60м (III курс). Бег 60м с низкого старта (II курс), 100м (II курс). Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, скамейки, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400м ((I курс). Бег медленный до 3 мин. (II курс). Бег равномерный до 500м (III курс), кроссовый бег для девушек до 3 км.

Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность.

Игровая подготовка

Подбор соревновательных упражнений, самостоятельные регулярные тренировки; участие в соревнованиях.

Специальная физическая подготовка

Упражнения, направленные на набор мышечной массы, на развитие силы, на развитие максимальной силы

Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища вперед; лежа жим ногами; сидя разгибание ног на тренажере; лежа сгибание ног на тренажере; приседания со штангой «в ножницах»; в висе подъем ног макс.; отжимания в упоре лежа; лежа на горизонтальной скамье жим штанги; отжимания в упоре на брусьях; стоя в наклоне разведение рук с гантелями в стороны; стоя разгибание рук с рукоятью блочного тренажера; лежа подъем туловища макс.; стоя тяга штанги к подбородку; стоя в наклоне тяга штанги к груди; стоя сгибание рук со штангой; сидя разгибание руки с гантелью из-за головы; лежа на горизонтальной скамье разведение рук с гантелями; подтягивания на перекладине максимально возможное количество повторений; приседания со штангой на плечах; приседания на тренажере «Гак»; лежа разгибание рук за голову (французский жим); подтягивания широким хватом максимально возможное количество повторений; тяга становая; сидя сгибание рук со штангой в запястьях.

Развитие специальной быстроты

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 50 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5,8 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 50-100 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг) Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без, так и с

различными отягощениями (10-20 кг). Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге (правой, левой) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения для развития специальной выносливости

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения, игровые упражнения 2×2, 3×3, двусторонняя тренировочная игра, продленная на 5-10 минут. Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

Упражнения для развития специфической координации

Передача мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков. Упражнения с передачей мяча (мячей): после поворота, после преодоления препятствия, после дополнительной остановки и передачи, после смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180°(360°). Упражнения с выполнением кувырков. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.п.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка в развороте, на 360°. Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами с футбольным мячом и с мячами-разновесами (передача, удар в цель, а также манипуляции с мячом в фазе полета). Основным здесь является умение координировать движения, сохранять темп при различных сочетаниях, точно выполнять все приемы в максимально быстром темпе, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями и носками ног двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой (ногой), отталкивание от пола с последующими хлопками руками перед собой. В упоре лежа передвижение на ногах вправо (влево) по кругу, руки на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами. Из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног на месте. Из упора лежа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ступнями. Упражнения для ног с набивными мячами, эспандером. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя лицом к гимнастической стенке (амортизаторы укреплены на различных уровнях), руки за головой, движение ногами. То же стоя спиной к стене движение правой (левой) ногой. Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя, многократные броски набивного мяча двумя ногами вперед, вперед-вверх, прямо-вверх.

Общая физическая подготовка

Строевая подготовка

Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за

спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. То же во время ходьбы и бега.

Упражнения для мышц шеи и туловища.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища). Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь, с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекал вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись и стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Кроссовая подготовка. Упражнения на развитие сопряженных силовых способностей: силовой выносливости; скоростной силы. Использование средств гиревого спорта (рывок гири, толчок гири, жонглирование гирей). Развитие силовой выносливости. Упражнения с массой собственного тела, в самосопротивлении и с сопротивлением партнера. Освоение базовых упражнений атлета. Начальные «гантельные» комплексы (для укрепления основных мышечных групп и прорабатывание отстающих).

Спортивные игры.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1 Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

4.1.1. В ходе реализации дисциплины Б1.В.17 «Адаптивные элективные курсы по физической культуре и спорту: атлетическая гимнастика» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестирование нормативов текущего контроля успеваемости, общей физической подготовленности (входящая аттестация) и тестирование по виду спорта (практические контрольные задания);

4.1.2. Промежуточная аттестация (зачет) проводится в форме контрольного тестирования физической подготовленности с применением следующих методов (средств) -

для очного отделения:

- контрольные практические нормативы;
- учебно-методическое проведение комплекса разминки или специальных упражнений по избранному виду;

для заочного отделения:

- в форме контрольного тестирования (вопросы по виду спорта и развитию двигательных качеств).

В случае перевода учебных занятий на удаленный доступ (дистанционное обучение) промежуточная аттестация (зачет) на очном отделении проводится в форме контрольного итогового тестирования (вопросы по виду спорта и развитию двигательных качеств).

**Перечень нормативов текущего контроля успеваемости
(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

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

**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

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

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 параличом

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

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

**Перечень нормативов текущего контроля успеваемости
(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.	Прыжок в длину с разбега (см)	300	270	250
6.	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.	Прыжок в длину с разбега (см)	410	350	340
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	220	210	200

**Перечень нормативов текущего контроля успеваемости
(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.	Прыжок в длину с разбега (см)	365	345	315
6.	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.	Прыжок в длину с разбега (см)	400	380	340
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	205	190	175

Нормативы (тесты) по выбору для лиц totally 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.	Прыжок в длину с разбега (см)	320	300	290
6.	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.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	350	320
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	120	110

Критерии оценивания результатов

Обучающиеся, занимающиеся по дисциплине "«Адаптивные элективные курсы по физической культуре и спорту: атлетическая гимнастика», освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по дисциплине с соответствующей записью в зачетной книжке обучающегося («зачет»).

При поступлении каждого обучающегося, составляется первоначальная таблица, упражнений в доступном или выбранном обучающимся виде спорта. Эта таблица, заполняется обучающимся совместно с преподавателем и включает в себя количественные оценки стандартных упражнений до начала учебного процесса. Это является отправной точкой, для составления индивидуального плана. При необходимости этот план подлежит корректировке и дополнению. Оценивать проведенную работу предлагается не только по абсолютным показателям (нормативы), но и обязательно по изменениям от собственных первоначальных результатов.

Критерием успешности освоения учебного материала является оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной направленности, и в зависимости от индивидуальных особенностей каждого обучающегося.

Вся активность обучающегося в течение периодов обучения сможет повлиять на оценку по физическому воспитанию.

**Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной и технической подготовленности обучающихся основной группы I курса
2 семестр**

(ЮНОШИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
(1 срез)											
1	Поднимание и опускание прямых ног	37	35	33	31	29	27	25	23	21	19
2	Подтягивание Рывок гири 16кг.	20 50	18 46	16 42	14 38	12 34	10 30	8 26	6 22	4 18	2 14
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания пола	45	43	41	39	37	35	33	31	29	27
4	Челночный бег 10х10	25.50	25.90	26.30	26.70	27.10	27.50	27.90	28.30	28.70	29.10
(2 срез)											
5	Лягушка (40/60/30)	23/17	22/16	21/15	20/14	19/13	18/12	17/11	16/10	15/9	14/8
6	Бег 100 м, с.	13.8	14.2	14.5	14.8	15,1	15.5	15.8	16.1	16.6	17.1
7	Приседания	60	58	56	54	50	46	44	42	40	38
8	Бег 1500, мин	5.50	6.00	6.10	6.20	6.30	6.40	6.50	7.00	7.10	7.20

(ДЕВУШКИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
(1 срез)											
1	Поднимание и опускание прямых ног	22	20	18	16	14	12	10	9	8	6
2	Подтягивание на низкой перекладине.	15	14	13	12	11	10	9	8	6	4
3	Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (30 с)	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19
4	Челночный бег 5x10	12.8	13.0	13.2	13.4	13.6	13.8	14.0	14.3	14.6	15.0
(2 срез)											
5	КСУ-1	47	45	43	41	39	37	35	33	31	29
6	Бег 60м	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4
7	Приседания	60	58	56	54	50	46	44	42	40	38
8	Бег 1000, мин	4.40	4.48	4.56	5.04	5.12	5.20	5.28	5.36	5.44	5.54

**Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной аттестации (зачет)
обучающихся основной группы I курса**

(ЮНОШИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (2 мин)	90	88	85	83	80	78	75	73	70	68	65	63	60	58	55	53	50	48	45	42

2	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
3	Прыжок в длину с места	2.70	2.60	2.50	2.45	2.40	2.38	2.35	2.33	2.30	2.28	2.25	2.23	2.20	2.17	2.15	2.11	2.07	2.04	2.00	195
4	Бег 3000, мин	12.30	12.45	13.00	13.15	13.30	13.37	13.45	13.52	14.00	14.30	15.00	15.15	15.30	15.40	15.50	16.00	16.15	16.20	16.25	16.30
5	учебно-методическое проведение комплекса специальной разминки	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

(ДЕВУШКИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (1 мин).	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3	Прыжок в длину с места	20.0	19.7	19.4	19.1	18.8	18.5	18.2	17.9	17.6	17.3	17.0	16.7	16.4	16.1	15.8	15.5	15.2	14.9	14.6	14.3
4	Бег 2000, мин	10.00	10.12	10.24	10.36	10.48	11.00	11.12	11.24	11.36	11.48	12.00	12.12	12.24	12.36	12.48	13.00	13.12	13.24	13.36	13.48
5	учебно-методическое проведение комплекса специальной разминки	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

**Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной и технической подготовленности обучающихся основной группы II курса
3 семестр**

(ЮНОШИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
(1 срез)											
1	Прыжок в длину с места	2.70	2.50	2.40	2.35	2.30	2.25	2.20	2.15	2.07	2.00
2	Бег 100 м, с.	13.0	13.3	13.5	13.8	14.2	14.5	14.8	15,1	15.5	15.7
3	Планка	90	85	80	75	70	65	60	55	50	40
4	Бег 500, мин	1.25	1.30	1.35	1.40	1.45	1.50	1.55	2.00	2.05	2.10
(2 срез)											
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания пола	45	43	41	39	37	35	33	31	29	27
6	Лягушка (40/60/30)	24/18	23/17	22/16	21/15	20/14	19/13	18/12	17/11	16/10	15/9
7	Прыжки на скакалке за 1	155	150	145	140	135	130	125	120	110	105

	мин.										
8	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	13	11	10	9	8	7	6	5	4	3

(ДЕВУШКИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
(1 срез)											
1	Прыжок в длину с места	2.00	1.94	1.88	1.82	1.76	1.70	1.64	1.58	1.52	1.46
2	Бег 60м	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4
3	Планка	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25
4	Бег 500, мин	2.00	2.10	2.15	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50
(2 срез)											
5	КСУ-1	47	45	43	41	39	37	35	33	31	29
6	Прыжки на скакалке за 1 мин.	160	154	148	142	136	130	124	118	112	106
7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	17	15	14	13	12	11	10	9	8	6
8	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	16	14	13	12	11	10	9	8	7	6

**Контрольные упражнения и нормативы для
промежуточной аттестации (зачет) обучающихся основной группы II курса**

(ЮНОШИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах																			
		<i>20</i>	<i>19</i>	<i>18</i>	<i>17</i>	<i>16</i>	<i>15</i>	<i>14</i>	<i>13</i>	<i>12</i>	<i>11</i>	<i>10</i>	<i>9</i>	<i>8</i>	<i>7</i>	<i>6</i>	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>1</i>
1	Подтягивание Рывок гири 16кг.	20 50	19 48	18 46	17 44	16 42	15 40	14 38	13 36	12 34	11 32	10 30	9 28	8 26	7 24	6 22	5 20	4 18	3 16	2 14	1 12
2	Бег 1500, мин	5. 40	5. 45	5. 50	5. 55	6. 00	6. 05	6. 11	6. 16	6. 21	6. 26	6. 31	6. 36	6. 41	6. 46	6. 51	6. 56	7. 01	7. 06	7. 11	7. 15
3	Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (2 мин)	90	88	85	83	80	78	75	73	70	68	65	63	60	58	55	53	50	48	45	42
4	Челночный бег 10х10	25 .0 0	25 .0 5	25 .1 0	25 .2 0	25 .3 0	25 .4 5	25 .6 0	25 .8 0	26 .0 0	26 .2 5	26 .5 0	26 .5 5	27 .0 0	27 .3 0	27 .6 0	28 .0 0	28 .2 5	28 .5 0	28 .7 5	29 .0 0
5	учебно-методическое проведение комплекса общей разминки	<i>20</i>	<i>19</i>	<i>18</i>	<i>17</i>	<i>16</i>	<i>15</i>	<i>14</i>	<i>13</i>	<i>12</i>	<i>11</i>	<i>10</i>	<i>9</i>	<i>8</i>	<i>7</i>	<i>6</i>	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>1</i>

(ДЕВУШКИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2	Бег 1000, мин	4.40	4.44	4.48	4.52	4.56	5.00	5.04	5.08	5.12	5.16	5.20	5.24	5.28	5.32	5.36	5.40	5.44	5.48	5.54	6.00
3	Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (1 мин).	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27
4	Челночный бег 5x10	12.6	12.7	12.8	12.9	13.0	13.1	13.2	13.3	13.4	13.5	13.6	13.7	13.8	13.9	14.0	14.1	14.2	14.3	14.4	14.5
5	учебно-методическое проведение комплекса общей разминки	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

**Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной и технической подготовленности обучающихся основной группы II курса
4 семестр**

(ЮНОШИ)

№2	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
(1 срез)											
1	К С У-1	70	68	66	64	62	60	58	56	54	52
2	Прыжки на скакалке за 1 мин.	160	155	150	145	140	135	130	125	120	110
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания пола	45	43	41	39	37	35	33	31	29	27
4	Челночный бег 10x10	25.20	25.50	25.90	26.30	26.70	27.10	27.50	27.90	28.30	28.70
(2 срез)											
5	Тройной прыжок в длину с места	8.00	7.80	7.70	7.60	7.40	7.20	7.00	6.90	6.80	6.60
6	Бег 100 м, с.	13.0	13.3	13.5	13.8	14.2	14.5	14.8	15,1	15.5	15.7
7	Приседания	60	58	56	54	50	46	44	42	40	38
8	Бег 1500, мин	5.40	5.50	6.00	6.10	6.20	6.30	6.40	6.50	7.00	7.10

(ДЕВУШКИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
(1 срез)											
1	Подтягивание на низкой перекладине.	15	14	13	12	11	10	9	8	6	4
2	Тест на гибкость.	+18	+16	+14	+12	+10	+8	+6	+4	+2	0
3	Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (30 с)	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19

4	Челночный бег 5x10	12.6	12.8	13.0	13.2	13.4	13.6	13.8	14.0	14.3	14.6
(2 срез)											
5	Прыжок в длину с места	2.00	1.94	1.88	1.82	1.76	1.70	1.64	1.58	1.52	1.46
6	Бег 60м	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4
7	Приседания	60	58	56	54	50	46	44	42	40	38
8	Бег 1000, мин	4.40	4.48	4.56	5.04	5.12	5.20	5.28	5.36	5.44	5.54

**Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной аттестации (зачет)
обучающихся основной группы II курса**

(ЮНОШИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
2	Поднимание и опускание прямых ног	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22
3	Бег 200 м	28 .0	28 .3	28 .5	28 .7	29 .0	29 .2	29 .5	29 .7	30 .0	30 .2	30 .5	30 .7	31 .0	31 .3	31 .7	32 .0	32 .2	32 .5	32 .7	33 .0
4	Бег 3000, мин	12 .3 0	12 .4 5	13 .0 0	13 .1 5	13 .3 0	13 .3 7	13 .4 5	13 .5 2	14 .0 0	14 .3 0	15 .0 5	15 .1 0	15 .3 0	15 .4 0	15 .5 0	16 .0 0	16 .1 5	16 .2 0	16 .2 5	16 .3 0
5	учебно-методическое проведение комплекса специальной разминки	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

(ДЕВУШКИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс).	75	73	71	69	67	65	63	61	59	57	55	53	51	49	47	45	43	41	39	37
2	Поднимание и опускание прямых ног	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
3	Прыжки на скакалке за 1 мин	16 0	15 7	15 4	15 1	14 8	14 5	14 2	13 9	13 6	13 3	13 0	12 7	12 4	12 1	11 8	11 5	11 2	10 9	10 6	10 3
4	Бег 2000, мин	10 .0 0	10 .1 2	10 .2 4	10 .3 6	10 .4 8	11 .0 0	11 .1 2	11 .2 4	11 .3 6	11 .4 8	12 .0 0	12 .1 2	12 .2 4	12 .3 6	12 .4 8	13 .0 0	13 .1 5	13 .3 0	13 .4 5	14 .0 0
5	учебно-методическое проведение комплекса специальной разминки	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

**Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной и технической подготовленности обучающихся основной группы III курса
5 семестр**

(ЮНОШИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
(1 срез)											
1	Подтягивание Рывок гири 16кг.	20 50	18 46	16 42	14 38	12 34	10 30	8 26	6 22	4 18	2 14
2	Бег 100 м, с.	13.0	13.3	13.5	13.8	14.2	14.5	14.8	15,1	15.5	15.7
3	Планка	90	85	80	75	70	65	60	55	50	40
4	Бег 500, мин	1.25	1.25	1.30	1.35	1.40	1.45	1.50	1.55	2.00	2.10
(2 срез)											
5	КСУ-3	2,16	2,28	2,40	2,52	3,04	3,16	3,28	3,40	3,52	4,04
6	Удержание в висе на согнутых руках	51	49	47	45	43	41	39	37	35	32
7	Прыжки на скакалке за 1 мин.	160	155	150	145	140	135	130	125	115	105
8	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)	15	13	11	10	9	8	7	6	5	3

(ДЕВУШКИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
(1 срез)											
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
2	Бег 100 м, с.	17,0	17,4	17,8	18,2	18,6	19,0	19,4	19,8	20,2	20,6
3	Планка	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25
4	Бег 500, мин	2.00	2.10	2.15	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50
(2 срез)											
5	КСУ-2	1,40	1,45	1,50	1,55	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20	2,30
6	Прыжки на скакалке за 1 мин.	160	154	148	142	136	130	124	118	112	106
7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	20	18	17	15	14	13	12	10	9	8
8	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)	18	16	15	14	12	11	10	9	8	6

**Контрольные упражнения и нормативы для
промежуточной аттестации (зачет) обучающихся основной группы III курса**

(ЮНОШИ)

№	Наименование	Оценка в баллах																		
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2

	упражнений нормативы																				
1	Прыжок в длину с места	2. 70	2. 60	2. 50	2. 45	2. 40	2. 38	2. 35	2. 33	2. 30	2. 28	2. 25	2. 23	2. 20	2. 17	2. 15	2. 11	2. 07	2. 04	2. 00	19 5
2	Бег 1500, мин	5. 40	5. 45	5. 50	5. 55	6. 00	6. 05	6. 11	6. 16	6. 21	6. 26	6. 31	6. 36	6. 41	6. 46	6. 51	6. 56	7. 01	7. 06	7. 11	7. 15
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания пола	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26
4	Челночный бег 10х10	25 .0 0	25 .0 5	25 .1 0	25 .2 0	25 .3 0	25 .4 5	25 .6 0	25 .8 0	26 .0 0	26 .2 5	26 .5 0	26 .5 5	27 .0 0	27 .3 0	27 .6 0	28 .0 0	28 .2 5	28 .5 0	28 .7 5	29 .0 0
5	учебно- методическо е проведение комплекса общей разминки	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

(ДЕВУШКИ)

№	Наименован ие упражнений нормативы	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места	20 0	19 7	19 4	19 1	18 8	18 5	18 2	17 9	17 6	17 3	17 0	16 7	16 4	16 1	15 8	15 5	15 2	14 9	14 6	14 3
2	Бег 1000, мин	4. 40	4. 44	4. 48	4. 52	4. 56	5. 00	5. 04	5. 08	5. 12	5. 16	5. 20	5. 24	5. 28	5. 32	5. 36	5. 40	5. 44	5. 48	5. 54	6. 00
3	Поднимание и опускание прямых ног	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
4	Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс).	75	73	71	69	67	65	63	61	59	57	55	53	51	49	47	45	43	41	39	37
5	учебно- методическо е проведение комплекса общей разминки	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

**Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной и
технической подготовленности обучающихся основной группы III курса
6 семестр**

(ЮНОШИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
(1 срез)											
1	Поднимание и опускание прямых ног	41	39	37	35	33	31	29	27	25	23
2	Сгибание и разгибание	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12

	рук в упоре на брусьях										
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания пола	45	43	41	39	37	35	33	31	29	27
4	Челночный бег 10х10	25.00	25.10	25.30	25.60	26.00	26.50	27.00	27.60	28.40	29.00
(2 срез)											
5	Тройной прыжок в длину с места	8.00	7.80	7.70	7.60	7.40	7.20	7.00	6.90	6.80	6.60
6	Бег 100 м, с.	13.0	13.3	13.5	13.8	14.2	14.5	14.8	15,1	15.5	15.7
7	Приседания	60	58	56	54	50	46	44	42	40	38
8	Бег 1500, мин	5.40	5.50	6.00	6.10	6.20	6.30	6.40	6.50	7.00	7.10

(ДЕВУШКИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
(1 срез)											
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	20	18	17	15	14	13	12	10	9	8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
3	Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (30 с)	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19
4	Приседания	60	58	56	54	50	46	44	42	40	38
(2 срез)											
5	Прыжок в длину с места	2.00	1.94	1.88	1.82	1.76	1.70	1.64	1.58	1.52	1.46
6	Бег 60м	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4
7	Вис на согнутых руках	25	22	19	16	14	12	9	7	5	2
8	Бег 1000, мин	4.40	4.48	4.56	5.04	5.12	5.20	5.28	5.36	5.44	5.54

Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной аттестации (зачет) обучающихся основной группы III курса

(ЮНОШИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед 2 мин	90	88	85	83	80	78	75	73	70	68	65	63	60	58	55	53	50	48	45	42
2	Подтягивание Рывок гири 16кг.	20 50	19 48	18 46	17 44	16 42	15 40	14 38	13 36	12 34	11 32	10 30	9 28	8 26	7 24	6 22	5 20	4 18	3 16	2 14	1 12
3	Бег 500 м	1. 20	1. 22	1. 25	1. 27	1. 30	1. 32	1. 35	1. 37	1. 40	1. 42	1. 45	1. 47	1. 50	1. 52	1. 55	1. 57	2. 00	2. 05	2. 10	2. 15
4	Тест Купера	26 00	25 50	25 25	25 00	24 75	24 50	24 25	24 00	23 75	23 50	23 25	23 00	22 75	22 50	22 25	22 00	21 75	21 50	21 25	21 00
5	учебно-методическое проведение комплекса	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

	специальной разминки																			
--	-------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(ДЕВУШКИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (1 мин).	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27
2	Прыжки на скакалке за 1 мин	160	157	154	151	148	145	142	139	136	133	130	127	124	121	118	115	112	109	106	103
3	Челночный бег 3х10	7.50	7.57	7.64	7.71	7.78	7.85	7.92	7.99	8.06	8.13	8.20	8.27	8.34	8.41	8.48	8.55	8.62	8.69	8.76	8.83
4	Тест Купера	2100	2080	2060	2040	2020	2000	1990	1980	1970	1955	1940	1930	1920	1910	1900	1880	1860	1840	1820	1800
5	учебно-методическое проведение комплекса специальной разминки	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной и технической подготовленности обучающихся основной группы IV курса

7 семестр

(ЮНОШИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
(1 срез)											
1	Прыжок в длину с места	2.70	2.50	2.40	2.35	2.30	2.25	2.20	2.15	2.07	2.00
2	Бег 100м	13.0	13.3	13.5	13.8	14.2	14.5	14.8	15,1	15.5	15.7
3	Планка	90	85	80	75	70	65	60	55	50	40
4	Бег 500, мин	1.25	1.25	1.30	1.35	1.40	1.45	1.50	1.55	2.00	2.10
(2 срез)											
5	К С У-3	2,16	2,28	2,40	2,52	3,04	3,16	3,28	3,40	3,52	4,04
6	Челночный бег 10х10	25.00	25.10	25.30	25.60	26.00	26.50	27.00	2760	28.20	28.80
7	Прыжки на скакалке за 1 мин.	160	155	150	145	140	135	130	125	115	105
8	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	15	13	11	10	9	8	7	6	5	3

(ДЕВУШКИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
(1 срез)											
1	Сгибание и разгибание	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2

	рук в упоре лежа										
2	Бег 100м	17,0	17,4	17,8	18,2	18,6	19,0	19,4	19,8	20,2	20,6
3	Планка	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25
4	Бег 500, мин	2.00	2.10	2.15	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50
(2 срез)											
5	Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс).	75	71	67	63	59	55	51	47	43	39
6	Подтягивание на низкой перекладине	15	14	13	12	11	10	9	8	7	5
7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	20	18	17	15	14	13	12	10	9	8
8	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	18	16	15	14	12	11	10	9	8	6

**Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной аттестации (зачет)
обучающихся основной группы IV курса**

(ЮНОШИ)

№	Наименование упражнения и нормативы	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Подтягивание Рывок гири 16кг.	20 50	19 48	18 46	17 44	16 42	15 40	14 38	13 36	12 34	11 32	10 30	9 28	8 26	7 24	6 22	5 20	4 18	3 16	2 14	1 12
2	Бег 1500м	5.4 0	5.4 5	5.5 0	5.5 5	6.0 0	6.0 5	6.1 1	6.1 6	6.2 1	6.2 6	6.3 1	6.3 6	6.4 1	6.4 6	6.5 1	6.5 6	7.0 1	7.0 6	7.1 1	7.1 5
3	Лягушка (40/60/30)	24 /1 8	24 /1 7	23 /1 7	23 /1 6	22 /1 6	22 /1 5	21 /1 5	21 /1 4	20 /1 4	20 /1 3	19 /1 3	19 /1 2	18 /1 2	18 /1 1	17 /1 1	17 /1 0	16 /1 0	16 /9	15 /9	15 /8
4	Удержание в висе на согнутых руках	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32
5	учебно-методическое проведение комплекса общей разминки	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

(ДЕВУШКИ)

№	Наименование упражнения и нормативы	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места	20 0	19 7	19 4	19 1	18 8	18 5	18 2	17 9	17 6	17 3	17 0	16 7	16 4	16 1	15 8	15 5	15 2	14 9	14 6	14 3
2	Бег 1000, мин	4.4 0	4.4 4	4.4 8	4.5 2	4.5 6	5.0 0	5.0 4	5.0 8	5.1 2	5.1 6	5.2 0	5.2 4	5.2 8	5.3 2	5.3 6	5.4 0	5.4 4	5.4 8	5.5 4	6.0 0
3	Поднимание и опускание	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3

	прямых ног																				
4	КСУ-2	1' 14 " И ме не е	1' 15 " — 1' 18 "	1' 19 " — 1' 22 "	1' 23 " — 1' 26 "	1' 27 " — 1' 30 "	1' 31 " — 1' 34 "	1' 35 " — 1' 38 "	1' 39 " — 1' 42 "	1' 43 " — 1' 46 "	1' 47 " — 1' 50 "	1' 51 " — 1' 54 "	1' 55 " — 1' 58 "	1' 59 " — 2' 02 "	2' 03 " — 2' 06 "	2' 07 " — 2' 10 "	2' 11 " — 2' 14 "	2' 15 " — 2' 18 "	2' 19 " — 2' 22 "	2' 23 " — 2' 26 "	2' 27 "
5	учебно-методическое проведение комплекса общей разминки	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной, технической подготовленности и для промежуточной аттестации (зачет) обучающихся *СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ*

(Юноши)

100% = 60% (работа на занятии) + 40% (2 норматива по 20 баллов)

№	Баллы нормативы	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1 срез, 4 срез																					
1.	Отжимания или подтягивание на низ. перекладине (кол-во раз)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2.	Гибкость (см)	15		14		13		12		11		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Зачетные нормативы																					
3.	Ходьба 10 кругов (мин)	11.3 0	11.3 4	11.3 7	11.4 0	11.4 5	11.5 0	11.5 5	12.0 0	12.0 5	12.1 0	12.1 5	12.2 0	12.2 5	12.3 0	12.3 5	12.4 0	12.4 5	12.5 0	12.5 5	13. 00
4.	Уголок	20		19		18		17		16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
2 срез, 3 срез																					
5	Бадминтон (кол-во раз)	60	55	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16
6	Пресс макс. (кол-во раз)	55	54	52	50	48	46	44	42	40	38	36	34	30	28	26	24	22	20	18	16
Зачетные нормативы																					
7	Планка (сек)	65	60	55	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18
8	Приседания (кол-во раз)	50	48	46	44	42	40	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной, технической подготовленности и для промежуточной аттестации (зачет) обучающихся *СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ*

(ДЕВУШКИ)

100% = 60% (работа на занятии) + 40% (2 норматива по 20 баллов)

№	Баллы нормативы	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1 срез, 4 срез																					
1.	Отжимания (кол-во раз)	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
2.	Гибкость (см)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Зачетные нормативы																					
3.	Ходьба 10 кругов (мин)	11.3 0	11.3 5	11.4 0	11.4 5	11.5 0	11.5 5	12.0 0	12.0 5	12.1 0	12.1 5	12.2 0	12.2 5	12.3 0	12.3 5	12.4 0	12.4 5	12.5 0	12.5 5	13.0 0	13.0 5
4.	Уголок (кол-во раз)	18		17		16		15		14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
2 срез, 3 срез																					
5.	Пресс макс(кол-во раз)	45	44	43	42	41	40	38	36	33	30	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20
6.	Бадминтон	60	55	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	15
Зачетные нормативы																					
7.	Планка (сек)	65 сек	60	55	50	45	40	35	30	25	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
8.	Равновесие (сек)	60	55	50	45	40	45	30	35	30	25	18	17	16	15	14	12	11	10	8	5

Примечание: Содержание контрольных тестов в срезах может быть изменено по решению кафедры.

ОСВОБОЖДЕННЫЕ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

По итогам Σ баллов пяти ответов теоретического материала (от 0 до 100 баллов(%)) выставляется успеваемость студента в срезе. Итого 100 %. Студентом на учебном занятии сдается не более одной темы.

1 срез: 5 вопросов теории по 20 баллов

2 срез: 5 вопросов теории по 20 баллов

Зачетные требования

1. Написание и защита реферата - 90 баллов

2. Участие в конференциях, участие в организации и проведении спортивных мероприятий - 10 баллов

4.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

При изучении дисциплины, обучающиеся в течении семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных секциях, участвуют в различных соревнованиях и сдают зачет.

Обучающиеся, занимающиеся по дисциплине "«Адаптивные элективные курсы по физической культуре и спорту: атлетическая гимнастика», выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Успешность работы обучающегося в учебном семестре по дисциплине оценивается по 100-балльной шкале.

4.2.1. Показатели и критерии оценивания компетенций по этапам их формирования

Наименование темы (раздела)	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
Практический раздел	Физическая и техническая подготовленность	Формирование двигательных умений и навыков; соответствующий возрасту уровень скоростно-силовой, силовой подготовленности, общей выносливости	Балльно-рейтинговая система, тестирование, опрос, беседы, сдача нормативов, визуальная оценка

4.3. Шкала оценивания по дисциплине

Шкала оценивания по дисциплине	
Баллы	Оценка
0-59	неудовлетворительно - «не зачтено»
60 – 74	удовлетворительно - «зачтено»
75 - 89	хорошо - «зачтено»
90-100	отлично - «зачтено»

Тип работы	Минимально допустимое количество баллов	Максимальное количество баллов
Посещение практических занятий (аудиторно) (балл в зависимости от количества посещенных)	36	60

<i>занятий в срезе)</i>		
Сдача практических контрольных тестов по видам спорта / специализациям или оценки физической подготовленности (<i>аудиторно</i>)	24	40
Итого	60	100
Сдача практических контрольных тестов промежуточной аттестации	60	100
<i>Дополнительные баллы могут компенсировать: посещение практического занятия и сдачу практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям.</i>	0	40

Входящая аттестация – определение физической подготовленности обучающихся в начале 1 (первого) учебного семестра (сдача контрольных нормативов общей физической подготовки).

Дополнительные баллы обучающийся может получить в учебном семестре за:

- спортивный компонент (участие в соревнованиях международного и российского уровня, за институт – 40 баллов;
- спортивный компонент (участие в соревнованиях регионального уровня за институт / факультет) – 35 баллов;
- спортивный компонент (участие в соревнованиях городского уровня за институт / факультет), занятия в секции – 20 баллов;
- спортивный компонент (участие в соревнованиях уровня института) – 15 баллов;
- спортивный компонент (участие в соревнованиях уровня факультета) – 10 баллов;
- научный компонент (участие в научно-практических конференциях) – 10 баллов;
- выполнение заданий повышенной сложности (подготовка презентации) – 6 баллов;
- контрольная работа (компенсация пропущенных занятий по уважительной причине) – 6-10 баллов;
- написание и защита реферата (для обучающихся, освобожденных от практических занятий по уважительной причине) – 60 баллов.

Сдача нормативов ГТО:

на золотой значок – 40 баллов;

на серебряный значок – 35 баллов;

на бронзовый значок – 30 баллов

Сумма баллов, набранная обучающимся по результатам каждой аттестации, включая дополнительные баллы, заносится преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в деканате соответствующего факультета, а в зачетную книжку проставляется «зачёт».

Обучающийся должен быть ознакомлен с набранной им суммой баллов во время занятий или консультаций не менее трех (четырех) раз за семестр, на занятиях, следующих за контрольными занятиями и на предпоследних занятиях перед сессией (зачетной неделей).

Промежуточная аттестация (зачёт) – проводится с использованием практических тестов и учебно-методического проведения комплекса разминки или специальных упражнений по избранному виду, определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки обучающегося.

Промежуточная аттестация (зачёт) -

В случае работы в СДО (на дистанционном обучении):

- текущая аттестация проводится и оценивается по физической работоспособности (посещаемости и активности работы в чате) и оценке выполнения домашнего задания;
- промежуточная аттестация проводится в виде итогового тестирования, состоящего из 25 вопросов

4.3.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.3	Способность постоянно поддерживать физическую активность посредством разнообразных спортивных дисциплин. Способность проявлять различные физические навыки в ходе разнообразных спортивных мероприятий
ПК-8	готовностью к выполнению должностных обязанностей по обеспечению законности и правопорядка, безопасности личности, общества, государства	ПК-8.5.3	Способность выполнять должностные обязанности по обеспечению законности и правопорядка, безопасности личности, общества, государства

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК ОС-7.3 Способность постоянно поддерживать физическую активность посредством разнообразных спортивных дисциплин.	Способен поддерживать физическую форму посредством посещения разнообразных спортивных мероприятий	Посещает учебные занятия по дисциплине для получения итоговой оценки. Вовлечён в дополнительные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни института (академии). Выступает в различных межфакультетских соревнованиях, спартакиаде института (академии). Выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба за честь института (академии).
ПК-8.5.3 Способность выполнять должностные обязанности по обеспечению законности и правопорядка, безопасности личности, общества, государства	Способность владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств.	Посещает учебные занятия по элективной дисциплине для получения итоговой оценки. Вовлечён в дополнительные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни института (академии). Выступает в различных межфакультетских соревнованиях, спартакиаде института (академии). Выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба за честь института (академии).

5. Учебно-методические материалы и указания для обучающихся

В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, учитывается ряд индивидуальных особенностей. Овладение 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 ВИУ РАНХиГС», разработанных кафедрой физической и специальной подготовки ВИУ РАНХиГС.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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.

Для проведения занятий обучающиеся распределяются в учебные отделения: **основное, специальное, освобожденное**. Это распределение проводится в начале учебного года с учетом состояния здоровья, физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов обучающегося.

В основное отделение зачисляются обучающиеся, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам.

В специальное учебное отделение зачисляются обучающиеся, отнесенные по данным медицинского обследования в специально-медицинские группы (СМГ) и группы лечебной физической культуры (ЛФК).

Обучающиеся, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в **освобожденное отделение** для освоения доступных им разделов учебной программы, выполняют письменную тематическую контрольную работу (реферат), связанную с характером их заболевания и сдают зачет по теоретическому разделу программы.

Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям не допускаются.

При объединении в одну группу обучающихся, имеющих разные по тяжести поражения, или при интеграции в обычную группу ЛОВЗ максимальное число учащихся в группе не должно превышать 10 (десяти) человек.

При планировании учебно-тренировочной нагрузки необходимо учесть особенности протекания восстановительных и адаптационных процессов, состояние отдельных двигательных функций, физических и координационных способностей. План учебно-тренировочной работы, так же зависит от периода и задач подготовки. Для групп СМГи ЛФК (в случае необходимости) продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30-40 мин. Продолжительность одного занятия в СМГ и ЛФК не должна превышать 2 (двух) академических часов.

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);
- медико-восстановительные мероприятия;
- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Обучающиеся, начиная со 2 (второго) курса должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

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.

Перед каждым тестированием необходимо провести разминку: беговые, общеразвивающие и специальные упражнения. На занятии допускается только одно тестирование.

Занятия должны проводиться по индивидуальным планам, для каждого ЛОВЗ, в соответствии с выбранными допустимыми для конкретного ЛОВЗ видами учебных занятий.

Учебно-методические материалы для обеспечения самостоятельной работы обучающихся

В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, учет индивидуальных особенностей и, соответственно, индивидуальные домашние задания. Примерный перечень занятий для самостоятельной работы, примерные планы еженедельных самостоятельных занятий, примерные комплексы общеразвивающих упражнений, перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки, методика тестирования физической подготовленности содержатся в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в ВИУ РАНХиГС», разработанных кафедрой физической и специальной подготовки ВИУ РАНХиГС.

Самостоятельная работа обучающихся является одной из форм самообразования.

Роль преподавателя при этом заключается в оказании консультативной и направляющей помощи обучающемуся. *В связи с ограниченными возможностями здоровья обучающимся по дисциплине «Адаптивные элективные курсы по физической культуре и спорту: атлетическая гимнастика» составляется индивидуальный план занятий и комплексы общеразвивающих упражнений подбираются в соответствии с этими планами.*

Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

Реферат - это письменная аналитическая работа по одному из актуальных вопросов теории или практики какой-либо предметной дисциплины.

Реферат в переводе с латинского языка означает «пусть он доложит». Поэтому, по сути, это обобщенная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных или рекомендованных источников и предложение авторских (оригинальных) выводов.

Чтобы изложить свое 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 студента, 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, показывается 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 заключение (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с выдвинутой целью и задачами реферата делаются обобщенные выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

Объем реферата, как правило, не должен превышать 10 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. При этом соблюдаются следующие размеры полей: левое - 35 мм, правое - до 15 мм, верхнее и нижнее - не менее 20 мм. В РАНХиГС принято оформление материалов в следующем электронном формате: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: Times New Roman, 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.

Примерный перечень тем рефератов

Темы рефератов определяет преподаватель в соответствии с заболеванием освобожденного от занятий обучающегося, например: тема реферата обучающегося с

заболеванием сердечно-сосудистой системы – «ЛФК при заболевании сердечно-сосудистой системы».

1. История возникновения и развития атлетической гимнастики, её цели и задачи как физкультурно-оздоровительной системы.
2. Анализ современного состояния развития атлетической гимнастики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
3. Основные понятия и разновидности атлетической гимнастики.
4. Морфо-функциональные изменения, происходящие при занятиях атлетической гимнастикой.
5. Характеристика спортивно-прикладных видов гимнастических упражнений и их влияние на подготовку спортсменов в различных видах спорта.
6. Оздоровительная направленность атлетической гимнастики.
7. Правила техники безопасности во время занятий атлетической гимнастикой, предупреждение травматизма на занятиях по атлетической гимнастике.
8. Атлетическая гимнастика как форма и средство силовой подготовки, влияние занятий силовыми видами на повышение уровня физической подготовленности.
9. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся атлетической гимнастикой.
10. Анализ правил соревнований, классификационных программ по различным видам атлетической гимнастики (исторический обзор).
11. Использование дополнительного оборудования и тренажеров в процессе обучения техническим приемам в спортивных играх.

Примерные дополнительные темы рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Компоненты физической культуры.
5. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
7. Функциональные системы организма.
8. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
9. Средства физической культуры и спорта.
10. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
11. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
12. Витамины и их роль в обмене веществ.
13. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
14. Регуляция обмена веществ.
15. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
16. Здоровый образ жизни человека.
17. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
18. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
19. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
20. Основы закаливания.
21. Личная гигиена студента и ее составляющие.
22. Психофизиологическая характеристика интеллектуального труда студента.
23. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
24. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.

25. Динамика работоспособности студента в течение рабочего дня.
26. Динамика работоспособности студента в течение учебной недели.
27. Динамика работоспособности студента в течение семестра.
28. Динамика работоспособности студента в период экзаменационной сессии.
29. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
30. Типы изменений умственной работоспособности студента.
31. Методические принципы физического воспитания.
32. Характеристика и воспитание физических качеств.
33. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
34. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
35. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
36. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.

Полный перечень тем рефератов находится на кафедре физической и специальной подготовки.

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1 Основная литература

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. /Уч. пос. для студентов средних спец. уч. заведений. М: «Академия»: Высшая школа, 2000. - 367с.
2. Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов, Т.С. Морозова. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание, учеб. Издательский центр «Академия», 2008
3. Крылатых В. Ю. Физическая культура и спорт. Учебное пособие. ЭОР [Электронный ресурс]. – М: РАНХиГС, 2019. URL: <https://lms.ranepa.ru/course>
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. <https://new.znaniy.com/catalog/document?id=351762>
5. 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.znaniy.com/catalog/document?id=351764>
6. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. –270 с. <https://new.znaniy.com/catalog/document?id=351763>
7. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования. Спорт. 2016

6.2. Дополнительная литература

1. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. — Минск: Харвест, 2009, 160 с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. 3-е изд. — М.: Советский спорт, 2009, 200 с.
3. Ингерлейбл М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейбл. — Изд. 2-е. — Ростов н/Д.: Феникс, 2009, 187 с.
4. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие / Под общ. ред. Г.А.Дзержинского, И.В.Прохоровой. – Волгоград: Волгоградское научное издательство. 2016 (электронный ресурс).
5. Муллер А.Г. Физическая культура: учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М., 2013. - 424с.
6. Спортивные игры в гуманитарном вузе: учебно-методическое пособие. Г. А. Дзержинский, С. В. Курылев, Е. А. Лаврентьева, В. В. Парамонов, Т. А Шевченко; Волгоградский институт управления – филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». – Волгоград: Издательство Волгоградского института управления – филиала ФГБОУ ВО РАНХиГС, 2017. – 252 с.

7. Тяжелая атлетика. Методическое пособие и технические правила по атлетизму, силовому троеборью и гиревому спорту для студентов 1-5 курсов / Под ред. В.В. Прохоренко. - Волгоград, 2002. – 104 с.

6.3 Нормативные правовые документы

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Федеральный закон от 24.11.1995 года №181 - ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р.
6. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»
8. Приказ от 12 февраля 2019 года № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (Раздел II. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья)
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_320173/

6.4. Интернет-ресурсы

Название сайта	Характеристика
Электронный каталог библиотеки РАНХиГС http://ranepa.ru	На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС
ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/	На данном сайте представлена литература разной тематики
Научная электронная библиотека https://elibrary.ru/	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций.

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

№ п/п	Наименование спортсооружений	Количество	Площадь одного сооружения	Учебный корпус	Виды спорта
1	Универсальный спортивный зал с раздевалками и душевыми	1	24X36 864 м2	3	атлетическая гимнастика
2	Открытые площадки	1	40X20 800 м2	3	атлетическая гимнастика
3	Тренажерный зал с раздевалками и душевыми	1		3	атлетическая гимнастика
4	Фитнес зал	1		3	атлетическая гимнастика

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>, система дистанционного обучения (СДО) ВИУ РАНХиГС LMS Moodle: <https://moodle.vlgr-ranepa.ru>.

Название приложения	Характеристика
Word	Текстовый процессор, позволяет подготавливать документы различной сложности.
Excel	Табличный процессор, поддерживает все необходимые функции для создания электронных таблиц любой сложности
PowerPoint	Программа подготовки презентаций

АБСОЛЮТНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

- ✓ лихорадящие состояния, гнойные процессы в тканях, хронические заболевания в стадиях обострения, острые инфекционные заболевания;
- ✓ сердечно-сосудистые заболевания: ишемическая болезнь сердца, стенокардия напряжения и покоя, инфаркт миокарда, аневризма сердца и аорты, миокардиты любой этиологии, декомпенсированные пороки сердца, нарушения ритма сердца и проводимости, синусовая тахикардия с ЧСС более 100 ударов в минуту, гипертоническая болезнь II и III стадий;
- ✓ легочная недостаточность (при уменьшении ЖЕЛ на 50 % и более от должного);
- ✓ угроза кровотечений (кавернозный туберкулез, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки с склонностью к кровотечениям);
- ✓ заболевания крови (в том числе – анемии);
- ✓ последствия перенесенного острого нарушения мозгового кровообращения и нарушений спинального кровообращения (С локализацией в шейном отделе);
- ✓ нервно-мышечные заболевания (миопатии, миостения);
- ✓ рассеянный склероз;
- ✓ злокачественные новообразования;
- ✓ желчнокаменная и мочекаменная болезнь с частыми приступами, хроническая почечная недостаточность;
- ✓ хронический гепатит любой этиологии;
- ✓ близорукость высокой степени с изменениями в глазном дне, состояния после отслоения сетчатки, глаукома любой степени;
- ✓ сахарный диабет тяжелой степени, осложненный ретинопатией, миелопатией, полиневритами;
- ✓ эпилепсия;
- ✓ остеохондроз позвоночника, осложненный грыжами дисков, спондилолистезом, миелопатией, болевым синдромом, вертебробазилярной недостаточностью;
- ✓ психические заболевания (шизофрения, депрессивно-маниакальные состояния и пр.);