

**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.Б.36 «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА И СПОРТ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ  
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ)»**

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

**40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности**

*(код и наименование направления подготовки (специальности))*

**«Уголовно-правовая специализация»**

*направленность (профиль/специализация)*

юрист

квалификация

очная, заочная

*форма(ы) обучения*

Год набора-2020

Волгоград, 2019 г.

**Автор(ы)–составитель(и):**

кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
физической и специальной подготовки

И.В. Прохорова

кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
физической и специальной подготовки

Е.А. Осипова

**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. Держинский

## 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	6
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине	19
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	32
6.1. Основная литература	32
6.2. Дополнительная литература	32
6.3. Нормативные правовые документы	33
6.4. Интернет-ресурсы	33
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы	33

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:

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;

С нарушением слуха

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 «Адаптивная физическая культура и спорт» обеспечивает овладение следующими компетенциями :

<b>Код компетенции</b>	<b>Наименование компетенции</b>	<b>Код этапа освоения компетенции</b>	<b>Наименование этапа освоения компетенции</b>
УК ОС-6.	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-6.1	Способность постоянно поддерживать физическую активность посредством разнообразных спортивных дисциплин.
		УК ОС-6.2	Способность проявлять различные физические навыки в ходе разнообразных спортивных мероприятий

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**

Основная образовательная программа подготовки специалистов и бакалавров предусматривает изучение раздела «Физическая культура и спорт». Освоение дисциплины «Адаптивная физическая культура и спорт» происходит на первом курсе (1-2 семестры) для очной формы обучения в соответствии с учебным планом.

Общая трудоемкость дисциплины «Адаптивная физическая культура и спорт» составляет 2 (две) зачетных единицы, 72 (семьдесят два) часа. Дисциплина частично реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). 8 (восемь) часов отводится на видеолекции и онлайн-тестирование. Доступ к ДОТ осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://lms.ranepa.ru>. Пароль и логин к личному кабинету/профилю/учетной записи предоставляется обучающемуся в деканате.

Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения (СДО). Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы не позднее 10 (десяти) рабочих дней после окончания срока выполнения.

### **2. Содержание и структура дисциплины**

№ п/п	Наименование разделов	Содержание разделов
1.	Практический раздел (практические занятия)	Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры.  <i>Реализуется аудиторно.</i>
2.	Теоретический раздел (лекции)	Материал раздела предусматривает овладение обучающимися системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.  <i>Реализуется с применением ДОТ*.</i>
3.	Контрольный раздел	Контрольный раздел осуществляет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности обучающихся, согласно балльно-рейтинговой системе. Итоговая аттестация (зачет) проводится в форме выполнения обучающимся практического раздела программы, также учитывается опрос по теоретическому разделу программы.  <i>Реализуется с применением ДОТ*.</i>

\*ДОТ - дистанционные образовательные технологии.

### Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины по семестрам

#### Для очной формы обучения

Разделы учебной программы	Семестры		Всего часов
	1	2	
<b>Базовый модуль</b>			
Практический раздел: практические занятия	16	16	32

(аудиторно)			
Контрольный раздел	8	8	<b>8</b>
Теоретический раздел: лекции (с применением ДОТ*)	4*	4*	<b>8*</b>
Самостоятельная работа (частично с применением ДОТ*)	8*	8*	<b>16*</b>
Промежуточная аттестация	зачет	зачет	
<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>72</b>

*Для заочной формы обучения*

Разделы учебной программы	Семестры		Всего часов
	1	2	
<b>Базовый модуль</b>			
Практический раздел: практические занятия (аудиторно)	-	-	-
Теоретический раздел: лекции (с применением ДОТ*)	-	10	<b>10</b>
Контрольный раздел	-	4	<b>4</b>
Самостоятельная работа (частично с применением ДОТ*)	-	56	<b>56*</b>
Промежуточная аттестация	-	зачет	
<b>Итого</b>	-	<b>72</b>	<b>72</b>

**Структура дисциплины**

*Для очной формы обучения*

№п /п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.			Форма текущего контроля успеваемости <sup>1</sup> ,
		Всего	Работа обучающихся по видам учебных занятий	СР/Э О,	

\*ДОТ - дистанционные образовательные технологии.

\*\* СДО – система дистанционного обучения.

<sup>1</sup>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.



			Л/ ЭО, ДОТ*	ЛР	ПЗ	КСР /ЭО, ДОТ *	ДОТ*	промежуточной аттестации
<b>Практический раздел</b>								
1.	Легкая атлетика	<b>10</b>	-	-	6	2	2	Т,Р,У
2.	Фитнес-аэробика	<b>12</b>	-	-	6	2	4	Т,Р,У
3.	Атлетическая гимнастика	<b>10</b>	-	-	6	2	2	Т,Р,У
4.	Баскетбол	<b>10</b>	-	-	6	2	2	Т,Р,У
5.	Волейбол	<b>10</b>	-	-	6	2	2	Т,Р,У
6.	Футбол	<b>6</b>	-	-	2	2	2	Т,Р,У
<b>Теоретический раздел</b>								
7.	Теория физической культуры (лекции, СДО**)	<b>14*</b>	8*	-	-	4	2*	Т,Р
Промежуточная аттестация		зачет (1, 2 семестры)						Т,Р,СН
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>8*</b>	<b>-</b>	<b>32</b>	<b>16</b>	<b>16*</b>	

#### Для заочной формы обучения

№п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.			Форма текущего контроля
		Всего	Работа обучающихся по видам учебных занятий	СР/ЭО, ДОТ*	

			Л/ ЭО, ДОТ*	ЛР	ПЗ	КСР/ ЭО, ДОТ*		успеваемости <sup>1</sup> , промежуточной аттестации
<b>Практический раздел</b>								
1.	Легкая атлетика	<b>10</b>	-	-	-	-	10	Т,Р,У
2.	Фитнес-аэробика	<b>10</b>	-	-	-	-	10	Т,Р,У
3.	Атлетическая гимнастика	<b>10</b>	-	-	-	-	10	Т,Р,У
4.	Баскетбол	<b>10</b>	-	-	-	-	10	Т,Р,У
5.	Волейбол	<b>10</b>	-	-	-	-	10	Т,Р,У
6.	Теория физической культуры (лекции, СДО**)	<b>22*</b>	10*	-	-	4	8	Т,Р
Промежуточная аттестация		зачет (2 семестр)						Т,Р,СН
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>10*</b>	-	-	<b>4</b>	<b>58</b>	

**Распределение учебных часов по темам и видам занятий  
Для очной формы обучения**

№ семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы практические занятия / лекции ДОТ*	Контрольные часы ДОТ*	Самостоятельная работа ДОТ*
<b>1</b>	Теория физической культуры (лекции, СДО)	7	4	2	1
	Легкая атлетика	5	3	1	1
	Фитнес-аэробика	6	3	1	2
	Атлетическая	5	3	1	1

\*ДОТ - дистанционные образовательные технологии.

\*\* СДО – система дистанционного обучения.

<sup>1</sup>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.

семестр	гимнастика				
	Баскетбол	5	3	1	1
	Волейбол	5	3	1	1
	Футбол	3	1	1	1
	<b>Всего:</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
2 семестр	Теория физической культуры (лекции, СДО)	7	4	2	1
	Легкая атлетика	5	3	1	1
	Фитнес-аэробика	6	3	1	2
	Атлетическая гимнастика	5	3	1	1
	Баскетбол	6	3	1	1
	Волейбол	5	3	1	1
	Футбол	3	1	1	1
	<b>Всего:</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>40</b>	<b>16</b>	<b>16</b>

\*ДОТ - дистанционные образовательные технологии.

#### Для заочной формы обучения

№ семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы практические занятия / лекции ДОТ*	Контрольные часы ДОТ*	Самостоятельная работа ДОТ*
2 семестр	Теория физической культуры (лекции, СДО)	22	10	4	8
	Легкая атлетика	-	-	-	10
	Фитнес-аэробика	-	-	-	10
	Атлетическая гимнастика	-	-	-	10
	Баскетбол	-	-	-	10
	Волейбол	-	-	-	10
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>58</b>
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>58</b>

## **Содержание дисциплины**

### **Практический раздел**

#### **Легкая атлетика**

Бег и спортивная ходьба. Оздоровительный бег от 5 до 20 мин. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м. Эстафеты. Прыжки в длину с места и тройной с места. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя.

#### **Фитнес-аэробика**

Аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика, силовой и функциональный тренинг, тай-бо, пилатес, стретчинг, йога. Упражнения для развития силовой выносливости, координации, гибкости позвоночного столба и подвижности в суставах, совершенствование осанки, тренировки вестибулярного аппарата.

#### **Атлетическая гимнастика**

Упражнения с собственным весом. Гимнастические упражнения. Упражнения на тренажерах. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями. Упражнения со штангой, гириями, гантелями, набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке. Силовые эстафеты. Прикладно-ориентированная подготовка. Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.

#### **Баскетбол**

Броски в корзину. Финты; индивидуальные, групповые, командные. Тактические действия в нападении и в защите. Передача мяча. Позиционное нападение. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Техничко-тактические приемы игры. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Тренировка. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Двусторонняя игра.

#### **Волейбол**

Стойки. Перемещения. Прием. Поддача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.

## Футбол

Передвижения и прыжки. Удары по мячу. Остановки мяча. Тактические приемы. Командные действия. Игра вратаря. Зонная и персональная защита. Двусторонняя игра. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Различные упражнения для развития быстроты, силы, общей, статической и силовой выносливости, ловкости.

### Теоретический раздел (тестирование в СДО)

*Тема 1.* Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.

*Тема 2.* Социально-биологические основы физической культуры.

*Тема 3.* Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

*Тема 4.* Особенности занятий избранным видом спорта.

*Тема 5.* Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Тема 6.* Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.

### Тестирование теоретической подготовленности

#### Тема 1

#### **Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся**

1. Под физической культурой понимается:

- a) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека
- b) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма
- c) часть культуры общества, направленная на физическое и духовное развитие человека

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

- a) спорт
- b) система физического воспитания
- c) физическая культура

3. Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:

- a) учебно-практические занятия
- b) занятия в спортивных секциях
- c) массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия
- d) все вышеперечисленные формы

4. Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного и морально стойкого подрастающего поколения, это:

- a) физическое развитие
- b) физическое воспитание

- c) физическая культура
5. Что является основным средством физической культуры:
- a) физическое упражнение
  - b) физическая культура
  - c) спорт
6. Двигательная реабилитация – это:
- a) процесс физических упражнений для компенсации временно утраченных двигательных способностей
  - b) процесс для развития физических способностей
  - c) процесс физического совершенствования телесного преобразования человека
7. Физическая рекреация – это:
- a) вид физической культуры для спортивной деятельности
  - b) вид физической культуры для активного отдыха
  - c) вид физической культуры для трудовой и бытовой деятельности

## **Тема 2**

### **Социально-биологические основы физической культуры**

1. Губчатые кости – это:
- a) ребра, грудина, позвонки
  - b) кости черепа, таза, поясов конечностей
  - c) основание черепа
2. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу – это:
- a) расслабление мышц
  - b) увеличение массы мышц
  - c) сокращение мышечных волокон
3. Транспортная функция кровеносной системы:
- a) осуществляет гуморальную регуляцию функций организма
  - b) переносит к тканям тела питательные вещества и кислород
  - c) защищает организм от вредных веществ и инородных тел
4. Артериальная кровь поступающая в аорту:
- a) отдает углекислоту и продукты метаболизма
  - b) отдает кислород и питательные вещества
  - c) забирает кислород и питательные веществ
5. Дыхательный объем – это:
- a) это количество воздуха проходящие через легкие при одном дыхательном цикле
  - b) максимальное количество воздуха, которое человек может выдохнуть после полного вдоха
  - c) количество дыхательных циклов в 1 минуту
6. Кумулятивная адаптация – это:
- a) срочные приспособительные изменения, возникающие при непосредственном внешнем воздействии и исчезают при устранении обстоятельств
  - b) приспособительные изменения, возникающие при регулярном повторении внешних воздействий

с) способность отвечать на внешние воздействия, которые не превышают физиологических возможностей

7. Наиболее благоприятное время суток для тренировок:

- a) утреннее время суток с 8 до 9 час
- b) дневное время суток с 13 до 15 час
- c) вечернее время суток с 17 до 19 час

8. Недостаток двигательной активности людей называется:

- a) гипертонией
- b) гиподинамией
- c) гипотонией

9. Аэробный вид тренировки развивает:

- a) скоростную выносливость
- b) скоростно-силовую выносливость
- c) общую выносливость

### Тема 3

#### Общезначительная и спортивная подготовка в системе физического воспитания

1. Способность к длительной и эффективной неспецифической деятельности умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата называют:

- a) Общей выносливостью
- b) Тотальной выносливостью
- c) Специальной выносливостью

2. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений) определяют как:

- a) Быстрота
- b) Гибкость и подвижность в суставах
- c) Выносливость
- d) Мышечная сила

3. Физическое развитие это процесс и результат становления:

- a) Морфофункциональных свойств и качеств
- b) Двигательных умений и навыков
- c) Физических качеств

4. Какой из методов не относится к воспитанию общей и специальной выносливости?

- 1. Игровой
- 2. Соревновательный
- 3. Строго регламентированного упражнения
- 4. Психорегулирующего упражнения

5. Способность к длительной и эффективной деятельности специфического характера определяют как:

- a) Специальная выносливость
- b) Локальная выносливость
- c) Региональная выносливость

6. Принцип сознательности и активности – это:

- a) принцип, строящий процесс на восприятие органов
- b) понимание сущности заданий и активное их выполнение
- c) регулярное занятие физической культурой

7. Принцип наглядности – это:

- a) нарастание объема и интенсивности нагрузок
  - b) участие, возможно большего числа органов чувств в восприятии
  - c) от освоенного к неосвоенному
8. Понятие «двигательная активность» отражает:
- a) Направленность на реализацию конкретной цели
  - b) Суммарное количество движений и действий
  - c) Целесообразные способы выполнения двигательных действий
9. Основным результатом физической подготовки является:
- a) Физическая готовность
  - b) Физическое развитие
  - c) Физическое воспитание
10. Наименьшей эффективностью на всех этапах обучения двигательным действиям имеет метод:
- a) Целостного выполнения упражнения
  - b) Расчлененно-конструктивного упражнения
  - c) Идеомоторного упражнения
11. Основным результатом обучения двигательным действиям является:
- a) Двигательные умения и навыки
  - b) Физическая готовность
  - c) Тактические знания
12. В числе методов воспитания координационных способностей нет метода:
- a) Строгой регламентации
  - b) Игрового
  - c) Соревновательного

#### **Тема 4**

##### **Особенности занятий избранным видом спорта**

1. Возможность выполнять физическую деятельность без снижения ее эффективности и уровня функционирования организма есть:
- a) Физическая готовность
  - b) Физическая работоспособность.
  - c) Физическое развитие
2. Сколько по правилам соревнований классический жим лёжа (IPF) выполняется команд:
- a) 2
  - b) Без команды
  - c) 3
3. Самоконтроль – это:
- a) Самостоятельное регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья
  - b) Самостоятельное регулярное наблюдение за физическим развитием, влиянием на организм занятий спортом
  - c) Все ответы верны
4. Какое количество видов в мужском многоборье в соревнованиях по легкой атлетике?
- a) 10
  - b) 12
  - c) 15
5. Спорт – это:



- a) Выработка ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей
  - b) Игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней
  - c) Все ответы верны
6. Что не относится к числу наиболее действенных форм организации физической культуры в режиме дня:
- a) Спортивные секции и группы по видам спорта
  - b) Физкультурно-спортивная деятельность в обеденный перерыв
  - c) Вводная гимнастика
  - d) Физкультминутки и физкультпаузы
7. На что направлен контроль в спортивной подготовке?
- a) Виды подготовки
  - b) Подготовленность спортсмена
  - c) Состояние спортсмена
  - d) Мастерство спортсмена
8. Самая длинная дистанция в соревнованиях по легкой атлетике на Олимпийских играх:
- a) 3000 м
  - b) Марафон
  - c) 10000 м
  - d) Бегофон
9. Какая дистанция называется марафоном?
- a) 100 км пробег
  - b) 42 км 195 м.
  - c) Суточный бег
10. В какой стране появился шейпинг?
- a) Германия
  - b) Франция
  - c) Бразилия
  - d) СССР (Россия)
11. Какой из перечисленных терминов не является направлением в аэробике?
- a) Фитнес-аэробика
  - b) Фигурная аэробика
  - c) Танцевальная аэробика
  - d) Степ-аэробика
12. Какая страна является родоначальником волейбола?
- a) Япония
  - b) США
  - c) Англия
  - d) Индия
13. Каковы размеры площадки для игры в волейбол?
- a) 9 x 12
  - b) 8 x 15
  - c) 9 x 18
  - d) 7 x 10

## Тема 5

### Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Укажите субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения обучающихся в активную физкультурно-спортивную деятельность:

- a) Состояние материальной технической базы, методика и содержание занятий,

уровень требований учебной программы, педагогическое мастерство педагога

- b) Уровень требований учебной программы, эмоциональная окраска занятий, частота и продолжительность
- c) Удовлетворение от занятий, понимание личностной, коллективной и общественной значимости занятий

2. Выделите наиболее значимые нарушения методики тренировки:

- a) Нерациональное составленное расписание тренировок
- b) Неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования
- c) Несоблюдение принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей

3. Укажите, когда может возникнуть на занятии гравитационный шок у занимающихся:

- a) При внезапной остановке после интенсивного бега
- b) При длительном нахождении человека в напряженном состоянии при ограничении двигательной активности
- c) Вследствие недостатка в организме сахара

4. Дайте определение утомлению:

- a) Хроническое переутомление, обусловленное раздражением центральной нервной системы
- b) Переоценивание своих физических возможностей и попытке выполнять непосильные по длительности и интенсивности физические упражнения
- c) Физиологическое состояние, возникающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации функций и во временном снижении работоспособности

5. Что не соответствует рациональному суточному режиму?

- a) Выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур
- b) Ежедневное пребывание на свежем воздухе (1,5 – 2 ч)
- c) Полноценный сон (не менее 6 ч)

6. Наиболее традиционный вид закаливания:

- a) Воздух и физические упражнения
- b) Вода и физические упражнения
- c) Солнце и воздух

7. Что не включает в себя дневник самоконтроля:

- a) Учет самостоятельных занятий физкультурой и спортом
- b) Соответствие одежды и обуви занимающихся виду занятий
- c) Регистрацию антропометрических изменений и функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности

## Тема 6

### Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:

- a) Подготовка обучающихся специализированных вузов
- b) Профессионально-ориентированная подготовка обучающихся в вузе

- c) Процесс подготовки обучающегося к будущей профессии средствами и методами физической культуры
2. Профессиография – это:
    - a) Графический профиль качеств обучающегося
    - b) Описание профессиональной деятельности человека
    - c) Представление о профессии
  3. Профессиограмма – это:
    - a) Нормы и требования профессии, которые позволяют человеку эффективно выполнять функциональные обязанности
    - b) Нормативные графики отдельных качеств обучающегося
    - c) Нормативные графики отдельных навыков обучающегося
  4. Готовность к профессиональной деятельности – это:
    - a) Состояние обучающегося в связи с предстоящей задачей
    - b) Процесс подготовки к профессиональной деятельности
    - c) Набор профессиональных качеств к предстоящей деятельности
  5. Профпригодность – это:
    - a) Соответствие нормам и требованиям профессии
    - b) Состояние готовности к предстоящей деятельности
    - c) Наличие индивидуальных психофизических качеств к данной профессии
  6. Выносливость – это:
    - a) Длительное продолжение физической и умственной работы
    - b) Способность противостоять утомлению
    - c) Способность выполнять работу неопределенное количество времени
  7. Сила – это:
    - a) Механическое воздействие на объект
    - b) Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
    - c) Превышение одного усилия другим
  8. Ловкость – это:
    - a) Быстрота выполнения движения
    - b) Степень двигательных проявлений, связанных с перемещением в пространстве
    - c) Способность быстро координировать движения.

#### **4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

##### **4.1 Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

##### **4.1.1. В ходе реализации дисциплины «Адаптивная физическая культура и спорт» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:**

– при проведении занятий лекционного типа: тестирование теоретической подготовленности(с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) в системе дистанционного обучения (СДО)) - <https://lms.ranepa.ru> ;

– при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости;

- при занятиях самостоятельной работой: самостоятельная работа обучающихся является одной из форм самообразования, роль преподавателя при этом заключается в оказании консультативной и направляющей помощи обучающемуся.

Студенты -заочники осваивают лекционный курс с использованием дистанционных технологий и самостоятельно изучают содержание разделов по указанным темам.

**4.1.2. Промежуточная аттестация** (зачет) проводится в форме контрольного тестирования физической подготовленности и с учетом суммы баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий.

В случае работы в СДО (на дистанционном обучении):

- текущая аттестация проводится и оценивается по посещаемости и активности работы в чате (полное отсутствие работы в чате является основанием для вычета баллов за занятие) и оценке выполнения домашнего задания;

- промежуточная аттестация проводится в виде итогового тестирования, состоящего из 25 вопросов.

#### **4.2. Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся**

На первых занятиях 1 (первого) курса по физической культуре и спорту проводится тестирование обучающихся для оценки физической подготовленности. К тестированию допускаются обучающиеся, отнесенные к основной группе для занятий физической культурой и спортом.

Результаты тестирования физической подготовленности и медицинская группа обучающихся для занятий физической культурой и спортом являются основными критериями для комплектования учебных групп по дисциплине «Физическая культура и спорт». Обучающиеся подготовительной, специальной медицинской группы, а также освобожденные от практических занятий, выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

#### **Перечень обязательных контрольных тестов для оценки исходной физической и технической подготовленности обучающихся основной группы (входящая аттестация)**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование упражнений</b>
1.	Челночный бег 3X10 (с)

2.	Поднимание туловища за 30 сек
3.	Прыжок в длину с места (см.)
4.	Прыжки со скакалкой (девушки) (кол-во раз за 1 мин)
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши) (кол-во раз)
6.	Наклон вперед из положения стоя (см)

## Перечень нормативов текущего контроля успеваемости (по видам спорта)

### Атлетическая гимнастика

#### *Юноши*

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Подтягивания на перекладине (раз)	14	11	9	6	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд	25	20	18	16	15и менее
3.	Поднимание ног до угла 90° из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	20	15	10	8	5 и менее
4.	Степ-тест за минуту высота степа 40 см (количество шагов)	50	40	30	20	10

#### *Девушки*

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Подтягивания на низкой перекладине (раз)	14	11	9	6	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд	15	12	10	8	6и менее
3.	Поднимание ног до угла 90° из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	18	15	10	8	5 и менее
4.	Степ-тест за минуту высота степа 30 см (количество шагов)	50	40	30	20	10

## Баскетбол

*Юноши и девушки*

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Штрафные броски (количество раз)	10	8	6	4	2 и менее
2.	Передачи мяча в парах на расстоянии 10 м. Выполнить 10 передач (сек.)	16.00	18.00	20.00	22.00	24.00 и более
3.	Челночный бег с ведением мяча 4x12 м (сек.)	18.00	20.00	22.00	24.00	26.00 и более
4.	Ведение мяча от одного кольца до другого с попаданием в корзину (сек)	16	18	20	22	24 и более
5.	Броски в корзину с ближней дистанции за 15 секунд (количество раз)	8	6	5	3	2 и менее

## Волейбол

*Юноши и Девушки*

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка технических действий
1.	Передачи мяча двумя руками сверху	
2.	Передачи мяча двумя руками снизу	
3.	Подача мяча	
4.	Нападающий удар	
5.	Блокировка	

## Легкая атлетика

*Юноши*

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1

1.	Бег 60 м (сек.)	7.6	8.0	8.5	8.7	9.0
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (количество раз)	22	17	12	8	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	280	240	220	195	180 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	28	23	19	14	11 и менее

*Девушки*

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 60 м (сек.)	8.9	9.3	9.5	9.9	10.5
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	19	14	11	8	7 и менее
3.	Прыжок в длину с места (см)	200	180	165	150	140 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	25	20	16	14	13 и менее

**Фитнес-аэробика**

*Девушки*

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Наклон вперед из положения стоя на скамье ноги вместе (см)	17	15	10	8	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (количество раз)	12	10	7	5	3 и менее
3.	Прыжки со скакалкой 1 минуту (количество раз)	140	110	80	75	60 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	45	40	27	25	21 и менее

5.	Поднимание туловища, лежа на животе за 1 минуту (количество раз)	35	30	20	18	16 и менее.
6.	Поднимание ног до угла 90° из положения лежа на спине (количество раз)	20	15	10	8	6 и менее

*Юноши*

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Наклон вперед из положения, стоя ноги вместе (см)	15	10	8	6	4 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (количество раз)	50	40	30	25	15 и менее
3.	Прыжки со скакалкой 1 минуту (количество раз)	140	110	80	75	60 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	50	45	37	30	25 и менее
5.	Поднимание туловища, лежа на животе за 1 минуту (количество раз)	40	35	30	25	20 и менее.
6.	Поднимание ног до угла 90° из положения лежа на спине (количество раз)	20	15	10	8	6 и менее

**Футбол**

*Юноши*

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Ведение мяча «змейкой»	Оценка технических действий				
2.	Техника передачи мяча внутренней стороной стопы.					
3.	Техника передачи мяча внешней стороной стопы.					
4.	Техника передачи мяча подъемом стопы.					



5.	Удары по воротам (пенальти) с 9-ти метров верхом (попадания)	5	4	3	2	1
----	--	---	---	---	---	---

**Перечень нормативов текущего контроля успеваемости  
для студентов специальной медицинской группы (юноши)**

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Ходьба 10 кругов (мин)	11,30	11,50	12,15	12,40	13,00
2.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз)	55	46	36	24	16
3.	Поднимание туловища, лежа на животе (кол-во раз)	35	30	25	20	15
4.	Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (количество раз) или подтягивание на низ. перекладине (кол-во раз)	30	25	20	15	10
5.	Поднимание ног до угла 90° из положения лежа на спине (количество раз)	20	15	10	5	1
6.	Приседания (кол-во раз)	50	45	40	35	30
7.	Наклон вперед из положения, стоя ноги вместе (см)	10	8	6	4	1
8.	Планка (сек)	65	46	36	26	18

**Перечень нормативов текущего контроля успеваемости  
для студентов специальной медицинской группы (девушки)**

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
9.	Ходьба 10 кругов (мин)	11,30	11,50	12,15	12,40	13,00
10.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз)	45	40	35	30	25
11.	Поднимание туловища, лежа на животе (кол-во раз)	30	25	20	15	10
12.	Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (количество раз)	25	20	15	10	5
13.	Поднимание ног до угла 90° из положения лежа на спине (количество раз)	18	15	12	9	6
14.	Приседания (кол-во раз)	40	35	30	25	20

15.	Наклон вперед из положения, стоя ноги вместе (см)	20	15	10	5	1
16.	Планка (сек)	65	55	45	35	25

**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
.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,5	6,7
.	Приседание на двух ногах (количество раз)	33	30	28
.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	30	28	25
.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	7	6	5
.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	13	11	9
.	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
.	Бег на 30 м (с)	6,0	6,3	6,5
.	Приседание на двух ногах (количество раз)	35	33	30
.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	33	30	28
.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	5	4	3
.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	10	12	14
.	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*

	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		5	4	3

п/п				
.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	160	140	120
.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	200	170	140
.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	10	8
.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	8	7	6
.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	12	10	9
.	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
.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	200	180	160
.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	250	220	200
.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	20	15
.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	9	8	7
.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	18	16	14
.	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
.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	24	19	14
.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	100	80	60
.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	16	14	12
.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	14	12	10
.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	11	9	7
.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	95	100	103

.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	8	7	6
---	---	---	---	---

*Юноши*

п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		5	4	3
.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	26	23	17
.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	120	100	70
.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	18	16	14
.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	16	14	12
.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	15	12	10
.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	98	102	105
.	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
.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	14	11	9
.	Приседание на двух ногах (количество раз)	20	18	16
.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	22	20	18
.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	9	8	7
.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	15	13	11
.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	140	120	100

*Юноши*

п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		5	4	3
.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	17	15	13
.	Приседание на двух ногах (количество раз)	22	20	18
.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	24	22	20

.	(количество раз)			
.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	10	9	8
.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	20	18	15
.	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
.	Бег на 60 м (с)	9,9	10,5	10,9
.	Бег на 100 м (с)	17,0	17,8	18,0
.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	17	12	10
.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	42	34	30
.	Прыжок в длину с разбега (см)	300	270	250
.	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
.	Бег на 60 м (с)	8,4	8,9	9,0
.	Бег на 100 м (с)	13,9	14,4	14,8
.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	35	27	22
.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	48	37	33
.	Прыжок в длину с разбега (см)	410	350	340
.	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
.	Бег на 30 м (с)	5,5	6,0	6,3
.	Бег на 60 м (с)	10,0	10,4	10,9
.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	17	12	10
.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	30	25
.	Прыжок в длину с разбега (см)	365	345	315
.	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
.	Бег на 30 м (с)	5,0	5,3	5,4
.	Бег на 60 м (с)	9,0	9,6	9,8
.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	32	27	22
.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	42	36	30
.	Прыжок в длину с разбега (см)	400	380	340
.	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
.	Бег на 30 м (с)	6,7	7,2	7,7
.	Бег на 60 м (с)	10,6	11,4	11,8
.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	11	9
.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	23	18
.	Прыжок в длину с разбега (см)	320	300	290
.	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
.	Бег на 30 м (с)	5,7	6,1	6,8
.	Бег на 60 м (с)	9,9	10,3	10,8
.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	30	25	20
.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	27	24
.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	350	320
.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	120	110

### Критерии оценивания результатов

Обучающиеся, занимающиеся по дисциплине "«Адаптивная физическая культура и спорт», 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.

### ОСВОБОЖДЕННЫЕ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

По итогам  $\Sigma$  баллов двух ответов теоретического материала (от 0 до 100 баллов(%)) и отчета по реферату выставляется успеваемость студента в срезе. Итого 100 %. Студентом на учебном занятии сдается не более одной темы.

1 срез: 2 вопроса теории по 20 баллов + реферат 60 баллов

2 срез: 2 вопроса теории по 20 баллов + реферат 60 баллов

### Зачетные требования для освобожденных

1. Написание и защита реферата - 90 баллов

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

### 4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

При изучении дисциплины, обучающиеся в течение семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных группах, участвуют в различных соревнованиях, прослушивают курс лекций, изучают видеоматериалы, проходят процесс текущей оценки знаний по теоретическим темам в системе дистанционного обучения и сдают зачет.

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

#### 4.3.1. Показатели и критерии оценивания компетенций по этапам их формирования

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
Теоретический раздел (реализуется с помощью ДОТ)	Теоретическая подготовленность	Усвоение информации, знаний, овладения когнитивными стратегиями, сформированности ценностного отношения к людям, событиям и т.д.	

#### 4.3.2. Шкала оценивания по дисциплине

Шкала оценивания по дисциплине	
Баллы	Оценка
0-59	«не зачтено»
60-100	«зачтено»



<b>Тип работы</b>	<b>Минимально допустимое количество баллов</b>	<b>Максимальное количество баллов</b>
Посещение практических занятий (аудиторно)	24	48
Сдача практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям (аудиторно)	27	36
Лекционные занятия (с применением ДОТ)	2	4
Промежуточное тестирование (с применением ДОТ)	3	5
Итоговое тестирование (с применением ДОТ)	4	7
<b>Итого</b>	<b>60</b>	<b>100</b>
<i>Дополнительные баллы могут компенсировать: посещение практического занятия и сдачу практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям.</i>	0	30

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

**Дополнительные баллы** обучающийся может получить в учебном семестре за: спортивный компонент (участие в соревнованиях за факультет (институт) – 30 баллов; за академию – 30 баллов); компонент спортивной активности (занятия в секции – 25 баллов); научный компонент (участие в научно-практических конференциях – 10 баллов; написание статьи – 10 баллов; выполнение заданий повышенной сложности (презентация) – 6 баллов; написание и защита реферата – 4 балла).

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 (института), а в зачетную книжку проставляется «зачёт».

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

**Промежуточная аттестация (зачёт)** – определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий и посещаемости учебных занятий. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки обучающегося.

### 4.3.3. 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-6.	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-6.1	Способность постоянно поддерживать физическую активность посредством разнообразных спортивных дисциплин.
		УК ОС-6.2	Способность проявлять различные физические навыки в ходе разнообразных спортивных мероприятий

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК ОС-6.1 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).
УК ОС-6.2 Способность проявлять различные физические навыки в ходе разнообразных спортивных мероприятий	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 СМГ и 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 «Адаптивная физическая культура и спорт: 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 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 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.znaniium.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.znaniium.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.znaniium.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/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_320173/)

#### 6.4. Интернет-ресурсы

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

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

п/п	Наименование спортсооружений	Количество	Площадь одного сооружения	Учебный корпус	Виды спорта
	Универсальный спортивный зал с раздевалками и душевыми	1	24X36 864 м2	3	атлетическая гимнастика
	Открытые площадки	1	40X20 800 м2	3	атлетическая гимнастика
	Тренажерный зал с раздевалками и душевыми	1		3	атлетическая гимнастика
	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) ВГУ РАНХиГС LMS Moodle: <https://moodle.vlgr-ranepa.ru>.

Название приложения	Характеристика
---------------------	----------------

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

Приложение №1

### **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, вертебробазиллярной недостаточностью;
- ✓ психические заболевания (шизофрения, депрессивно-маниакальные состояния и пр.);

