

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

Волгоградский институт управления - филиал РАНХиГС

---

---

**КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

УТВЕРЖДЕНА  
учёным советом  
Волгоградского института управления  
филиала РАНХиГС  
Протокол № 2 от «23» сентября 2021 г

**АДАптированная программа специалитета  
Государственно-правовая**

*(наименование образовательной программы)*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ,  
реализуемой без применения электронного (онлайн) курса  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся  
инвалидов**

---

**Б1.О.36 "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ"**

**40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности**  
*(код и наименование направления подготовки (специальности))*

**Очная/заочная**

---

*(форма (формы) обучения)*

Год набора – 2022

Волгоград, 2021 г.

**Автор-составитель:**

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической и специальной подготовки  
Е.А. Осипова

Заведующий кафедрой физической и специальной подготовки,  
кандидат педагогических наук, доцент Г.А. Держинский

РПД Б1.О.36 "Физическая культура и спорт" одобрена на заседании кафедры  
физической и специальной подготовки.  
Протокол № 1 от 01.09.2021

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЁННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b> -----	<b>4</b>
<b>1.1. ОСВАИВАЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ</b> -----	<b>4</b>
<b>1.2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ</b> -----	<b>4</b>
<b>2. ОБЪЕМ И МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО</b> -----	<b>5</b>
<b>3. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ</b> -----	<b>6</b>
<b>3.1. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ</b> -----	<b>6</b>
<b>3.2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> -----	
<b>4. МАТЕРИАЛЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ</b>	<b>11</b>
<b>4.1. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ</b> -----	<b>11</b>
<b>4.2. ТИПОВЫЕ МАТЕРИАЛЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ</b> -----	<b>12</b>
<b>5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b> -----	<b>20</b>
<b>5.1. МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЭКЗАМЕНА</b> -----	<b>20</b>
<b>5.2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ</b> -----	<b>20</b>
<b>6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b> -----	<b>22</b>
<b>7. УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА И РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ ИНТЕРНЕТ</b> -----	<b>26</b>
<b>7.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА</b> -----	<b>26</b>
<b>7.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА</b> -----	<b>26</b>
<b>7.3. НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ И ИНАЯ ПРАВОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ</b> -----	<b>27</b>
<b>7.4. ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ, СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ.</b> -----	<b>27</b>
<b>7.5. ИНЫЕ ИСТОЧНИКИ</b> -----	<b>27</b>
<b>8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ</b> -----	<b>28</b>

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

### 1.1. Осваиваемые компетенции

Дисциплина Б1.О.36 «Физическая культура и спорт» обеспечивает овладение универсальной компетенцией:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента компетенции
УК ОС-7	способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК ОС-7.1	Способен оценивать собственный уровень физической подготовленности; применять методы и средства физической культуры для совершенствования своих физических качеств

### 1.2. Результаты обучения

В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК ОС-7.1 Формирование способности поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>На уровне знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- точно описывает основные положения по формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально-психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни;</li> <li>- знает роль и основы адаптивной физической культуры и спорта в развитии человека и подготовке специалиста.</li> </ul>
		<p>На уровне умений:</p> <p>-самостоятельно применяет методы и средства физической культуры для совершенствования своих физических качеств, творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни и интеграции ЛОВЗ в обычную жизнь</p>
		<p>На уровне навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивает собственный уровень физической подготовленности,</li> </ul>

		<p>владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.</p>
--	--	--

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, а также приведена классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

## **2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО**

Учебная дисциплина Б1.О.36 «Физическая культура и спорт» относится к блоку обязательной части дисциплин. В соответствии с учебным планом, по очной форме обучения дисциплина осваивается в 1 и 2 семестрах, общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах составляет 72 часа (2 ЗЕТ).

По очной форме обучения количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 56 часов (лекций - 8 часов, практических занятий – 48 часов, самостоятельная работа - 16 часов). По заочной форме обучения: лекций - 8 часов, самостоятельная работа - 56 часов и контроль - 8 часов.

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом – зачет.

На практическую подготовку обучающихся выделено 48 часов по очной форме обучения.

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.

Учебная дисциплина Б1.О.36 «Физическая культура и спорт» тесно связано с такими дисциплинами, как «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Б1.В.ДВ.15, 1-6 семестр) и «Безопасность жизнедеятельности» (Б1.О.03, 1 семестр).

### 3. Содержание и структура дисциплины

#### 3.1. Структура дисциплины

№ п/п	Наименование раздела	Содержание разделов
1.	Практический раздел	Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами адаптивной физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств адаптивной физической культуры.
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>Частично 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	24	24	48
Теоретический раздел: лекции (с применением ДОТ*)	4*	4*	8*
Самостоятельная работа (частично с применением ДОТ*)	8*	8*	16*
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	-	-	-
Теоретический раздел: лекции (с применением ДОТ*)	4*	4*	8*
Самостоятельная работа (частично с применением ДОТ*)	32*	32*	64*
Промежуточная аттестация	зачет	зачет	
<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>72</b>

### *Для очной формы обучения*

№п /п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости <sup>1</sup> , промежуточной аттестации
		Всего	Работа обучающихся по видам учебных занятий				СР/ ЭО, ДОТ*	
			Л/ЭО, ДОТ*	ЛР	ПЗ	КСР		
<b>Практический раздел</b>								
1.	Атлетическая гимнастика	20			16		4	Т,Р,У
2.	Оздоровительный фитнес	20			16		4	Т,Р,У
3.	Общая физическая подготовка	20			16		4	Т,Р,У
<b>Теоретический раздел</b>								

№п /п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости <sup>1</sup> , промежуточной
		Всего	Работа обучающихся по видам учебных занятий				СР/ЭО, ДОТ*	
			Л/ЭО, ДОТ*	ЛР	ПЗ	КСР		
<b>Практический раздел</b>								
4.	Теория адаптивной физической культуры (лекции, СДО**)	12*	8*	-	-	-	4*	Т,Р
Промежуточная аттестация		зачет (1, 2 семестры)						Т,Р,СН
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>8*</b>	<b>-</b>	<b>48</b>	<b>-</b>	<b>16*</b>	

\*ДОТ - дистанционные образовательные технологии.

\*\* СДО – система дистанционного обучения.

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.

#### *Для заочной формы обучения*

№п /п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости <sup>1</sup> , промежуточной аттестации
		Всего	Работа обучающихся по видам учебных занятий				СР/ЭО, ДОТ*	
			Л/ЭО, ДОТ*	ЛР	ПЗ	КСР		
<b>Практический раздел</b>								
1.	Атлетическая гимнастика	20					20	Т,Р,У
2.	Оздоровительный фитнес	20					20	Т,Р,У
3.	Общая физическая подготовка	20					20	Т,Р,У
<b>Теоретический раздел</b>								
4.	Теория адаптивной физической культуры (лекции, СДО**)	12*	8*	-	-	-	4	Т,Р
Промежуточная аттестация		зачет (1, 2 семестры)						Т,Р,СН
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>8*</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>64*</b>	

\*ДОТ - дистанционные образовательные технологии.

\*\* СДО – система дистанционного обучения.



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.

## Распределение учебных часов по темам и видам занятий

### Для очной формы обучения

№ семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы практические занятия /лекции ДОТ*	Самостоятельная работа ДОТ*
1 семестр	Теория адаптивной физической культуры (лекции, СДО)	6	4*	2*
	Атлетическая гимнастика	10	8	2
	Оздоровительный фитнес	10	8	2
	Общая физическая подготовка	10	8	2
	<b>Всего:</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>8</b>
2 семестр	Теория адаптивной физической культуры (лекции, СДО)	10	4*	2*
	Атлетическая гимнастика	10	8	2
	Оздоровительный фитнес	10	8	2
	Общая физическая подготовка	10	8	2
	<b>Всего:</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>8</b>
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>56</b>	<b>16</b>

\*ДОТ - дистанционные образовательные технологии.

### Для заочной формы обучения

№ семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы практические занятия /лекции ДОТ*	Самостоятельная работа ДОТ*
1 семестр	Теория адаптивной физической культуры (лекции, СДО)	6	4*	2
	Атлетическая гимнастика	10	-	10
	Оздоровительный фитнес	10	-	10
	Общая физическая подготовка	10	-	10
	<b>Всего:</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>
2 семестр	Теория адаптивной физической культуры (лекции, СДО)	6	4*	2*
	Атлетическая гимнастика	10	-	10
	Оздоровительный фитнес	10	-	10
	Общая физическая подготовка	10	-	10
	<b>Всего:</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>
<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>56</b>	<b>16</b>	

### 3.2. Содержание дисциплины (модуля)

#### Атлетическая гимнастика

Гимнастические упражнения общего характера (на организм в целом) и локального (на группу мышц, звено опорно-двигательного аппарата). Эффект занятий может быть поддерживающе-тонизирующим или развивающим. При этом сохраняются основные принципы и методы организации занятий гимнастикой как при составлении отдельного комплекса атлетической гимнастики, при планировании конкретной тренировки, так и при организации системы занятий атлетической гимнастикой (циклы, этапы, периоды).

Упражнения с гимнастическими палками, обручами, набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами.

Упражнения на кардио и силовых тренажерах. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями. Упражнения на точность и ловкость движений. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата.

#### Оздоровительный фитнес

**Дыхательные упражнения:** используется дыхательная гимнастика бодифлекс и парадоксальное дыхание по Стрельниковой – система, связанная с изменением отдельных фаз дыхательного цикла. Бодифлекс представляет собой уникальный комплекс поз и упражнений, которые выполняются с обязательным соблюдением специального дыхания.

**Упражнения хатха-йоги:** система упражнений, направленная на оздоровление и совершенствование человека через развитие его скрытых возможностей. Лечебный и оздоровительный эффект от занятий хатха-йогой достигается за счет принятия специальных статических поз тела (асан), дыхательных упражнений и концентрации внимания на ожидаемом результате.

**Упражнения аэробики с использованием фитболов, степов.** Общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках. Техника выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.

**Фитбол-гимнастика:** упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений.

**Упражнения системы пилатес.** Комплекс упражнений, позволяющий при минимальной нагрузке на позвоночник, укрепить внутримышечный корсет, улучшить и сформировать осанку, развить гибкость и чувство контроля над телом.

Безопасная программа упражнений без ударной нагрузки, которая позволяет «растянуть» и укрепить основные мышечные группы в логической последовательности, не забывая при этом о более мелких слабых мышцах. Развивает гибкость суставов, эластичность связок, силу, межмышечную и внутримышечную координацию, силовую выносливость и психические качества

**Упражнения стретчинг (гимнастика поз или растягивания):** Комплекс упражнений на растягивание и расслабление, направлен на развитие и сохранение уровня гибкости мышц, развитие подвижности суставов и эластичности связок, предотвращение травм и болей в мышцах, развитие способностью управлять своим телом.

Упражнения основаны на выполнении гимнастических поз и статических элементов и направлены на достижение максимальной амплитуды суставных движений. Упражнения

применяются для увеличения эластичности мышечно-связочного аппарата и расслабления мышц. Способствуют восстановлению работоспособности мышц после физической нагрузки

### **Общая физическая подготовка**

Упражнения на развитие сопряженных силовых способностей: силовой выносливости; скоростной силы. Упражнения с массой собственного тела, в самосопротивлении и с сопротивлением партнера. Освоение базовых упражнений атлета. Начальные «гантельные» комплексы (для укрепления основных мышечных групп и проработывание отстающих).

## **4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся**

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

В ходе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт (адаптированная программа)» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся при очной форме обучения и СДО:

– 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, по отношению к первоначальным.

- при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятию в СДО преподавателю.

### **4.2. Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся**

#### **Типовые тестовые задания. Теоретический раздел (тестирование в СДО)**

Тема 1. Адаптивная физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.

Тема 2. Социально-биологические основы адаптивной физической культуры.

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

Тема 4. Особенности адаптивной физической культуры и спорта.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 6. Адаптивная физическая культура как интеграционный процесс.

### **Тестирование теоретической подготовленности**

#### **Тема 1**

#### **Адаптивная физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся**

1. Под адаптивной физической культурой понимается:

- a) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека
- b) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма
- c) это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных

на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде лиц с отклонениями в состоянии здоровья

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

4. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:

- a) физическое развитие
- b) физическое воспитание
- c) физическая культура

5. Что является основным средством физического воспитания?

- 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 адаптивной 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 поступая 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:
- срочные приспособительные изменения, возникающие при непосредственном внешнем воздействии и исчезают при устранении обстоятельств
  - приспособительные изменения, возникающие при регулярном повторении внешних воздействий
  - способность отвечать на внешние воздействия, которые не превышают физиологических возможностей
7. Наиболее благоприятное время суток для тренировок:
- утреннее время суток с 8 до 9 час
  - дневное время суток с 13 до 15 час
  - вечернее время суток с 17 до 19 час
8. Недостаток двигательной активности людей называется:
- гипертонией
  - гиподинамией
  - гипотонией
9. Аэробный вид тренировки развивает:
- скоростную выносливость
  - скоростно-силовую выносливость
  - 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:
- Общей выносливостью
  - Тотальной выносливостью
  - Специальной выносливостью
2. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений) определяют как:
- Быстрота
  - Гибкость и подвижность в суставах
  - Выносливость
  - Мышечная сила
3. Физическое развитие это процесс и результат становления:
- Морфофункциональных свойств и качеств
  - Двигательных умений и навыков
  - Физических качеств
4. Какой из методов не относится к воспитанию общей и специальной выносливости?
- Игровой
  - Соревновательный
  - Строго регламентированного упражнения
  - Психорегулирующего упражнения
5. Способность к длительной и эффективной деятельности специфического характера определяют как:
- Специальная выносливость
  - Локальная выносливость
  - Региональная выносливость
6. Принцип сознательности и активности – это:
- принцип, строящий процесс на восприятие органов
  - понимание сущности заданий и активное их выполнение
  - 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 адаптивной физической культуры и спорта**

1. Какие двигательные расстройства являются наиболее типичными и характерными для всех нозологических групп:
- a) Вынужденное снижение двигательной активности, сокращение объема и интенсивности двигательной деятельности, снижение энергетических затрат
  - b) Ухудшение жизненно необходимых физических качеств: мышечной силы, быстроты и мощности движений, выносливости, ловкости, подвижности в суставах
  - c) Нарушение координационных способностей, которые негативно отражаются на качестве движений, необходимых в учебной, трудовой, бытовой деятельности
  - d) Низкий уровень развития физических качеств, нарушение координационных способностей, нарушение осанки, деформация стоп, гипокинезия
2. Какая организация является в России ведущей структурной единицей по непосредственной практической работе в области адаптивного спорта:
- a) Физкультурно-спортивный клуб инвалидов
  - b) Федерация по видам адаптивного спорта
  - c) Всероссийское общество инвалидов
  - d) Паралимпийский комитет России
3. Назовите два центральных положения теории обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре:
- a) Создание оптимальных условий выполнения осваиваемых движений за счет разнообразных средств, обеспечивающих полную безопасность занимающихся
  - b) Определение правильного образа двигательного действия, построенного на основе количественного и качественного анализа структуры движения
  - c) Создание специальных, искусственных условий за счет широкого применения помощи и технических средств; определение «эталонной» техники действия
  - d) Создание необходимых условий выполнения осваиваемых движений за счет технологий,

компенсирующих недостаточную подготовленность занимающихся

4. В каких формах осуществляется адаптивное физическое воспитание:
  - a) Внеклассные занятия в секциях, соревнования
  - b) Уроки физической культуры, уроки ритмики, физкультминутки
  - c) Тренировочные занятия, прогулки и экскурсии, дни здоровья
  - d) Уроки ЛФК в школе, физкультурные праздники, конкурсы
5. Назовите упражнения, направленные на коррекцию вестибулярной функции (все варианты):
  - a) Упражнения с изменением площади опоры
  - b) Упражнения с мячом
  - c) Упражнения, выполняемые с закрытыми глазами
  - d) Подскоки на батуте
6. Какие функции организма подлежат оценке при проведении диагностики на занятиях адаптивной физической культурой:
  - a) Речь
  - b) Коммуникативная сфера
  - c) Эмоционально-волевая сфера
  - d) Зрение
  - e) Слух
  - f) Опорно-двигательный аппарат
  - g) Интеллект
7. Какие аномалии развития сопровождаются не только расстройствами моторики и координации, но и нарушениями высших психических функций:
  - a) Нарушения слуха, зрения, интеллекта, ДЦП
  - b) Нарушения слуха, травмы позвоночника, ампутации конечностей
  - c) Нарушения зрения, переломы конечностей, ДЦП
  - d) Нарушения интеллекта, деформации стоп, позвоночника
8. Как называется усложненная форма адаптации, при которой относительно здоровый орган принимает на себя частичное выполнение функций пораженного или больного органа, функционально разгружая его:
  - a) Компенсация
  - b) Реабилитация
  - c) Коррекция
  - d) Стимуляция
9. Введение в практику лечебной физической культуры элементов спорта и соревновательных моментов послужило толчком к развитию направления, получившего за рубежом название:
  - a) Физической культуры и спорта инвалидов
  - b) Реабилитационного спорта
  - c) Активной двигательной терапии
  - d) Спортивной терапии
10. Первые официальные зимние Паралимпийские игры были проведены в:
  - a) 1992 году, в Барселоне
  - b) 1976 году, во Франции
  - c) 1980 году, в России
  - d) 1968 году, в Мексике
11. Адаптивная физическая культура интегрирует в себе три крупных области знания, а именно:
  - a) Физику, медицину и педагогику
  - b) Физическую культуру, медицину и коррекционную педагогику
  - c) Химию, физику и социологию
  - d) Экономику, физическую культуру и педагогику
12. К коррекционно-развивающим задачам адаптивной физической культуры не относится:
  - a) Коррекция техники ходьбы, бега, прыжков, мелкой моторики и т.д.
  - b) Коррекция и развитие координационных способностей

- c) Коррекция и развитие физической подготовленности
- d) Воспитание нравственных и волевых качеств

## **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**

### **Адаптивная физическая культура как интеграционный процесс**

1. Под адаптивной физической культурой понимается:
  - a) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека
  - b) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма
  - c) это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных



на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде лиц с отклонениями в состоянии здоровья

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

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

3. Адаптивная физическая культура дает возможность:

- a) интегрироваться в спортивную и культурную жизнь
- b) осуществлять занятия в спортивных секциях
- c) принимать участия в массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях

4. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:

- a) физическое развитие
- b) физическое воспитание
- c) физическая культура
- d) адаптивная физическая культура

5. Интеграция в спортивную и культурную жизнь:

- a) дополнительные возможности для развития личности
- b) самоцель
- c) самореализация

6. Индивидуальный подход в адаптивной физической культуре:

- a) дает максимальные условия для реализации личности
- b) принцип развития физических способностей
- c) процесс физического совершенствования телесного преобразования человека

Полный контент тестов находится на кафедре физического воспитания и здоровья РАНХиГС.

### Контрольные упражнения (тесты) для текущего и контроля успеваемости

№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы (количество баллов)									
		Юноши					Девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<b>Основные</b>											
1.	6-минутный бег в чередовании с ходьбой (м)	1100	1200	1300	1350	1400	900	1000	1100	1150	1200
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (в упоре лежа на коленях) (кол-во раз)	17	19	21	23	25	7	10	12	17	20
3.	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+2	+4	+6	+8	+12	+4	+6	+8	+10	+15
4.	Приседания (кол-во раз)	2	4	6	8	12	1	3	5	7	10
5.	Метание теннисного мяча в цель с 6 м (кол-во попаданий)	3	5	7	9	10	2	4	6	8	10
<b>Дополнительные</b>											
6.	Непрерывная оздоровительная ходьба (мин)	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10

7.	Поочередное поднимание разноименной руки и ноги из положения лежа на животе (кол-во раз)	14	18	22	26	30	12	16	20	24	28
8.	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	2	5	7	9	11	-	-	-	-	-
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	190	200	210	220	150	160	170	175	180
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	4	7	9	12	15	4	7	9	12	15
<b>Контрольные функциональные пробы</b>											
11.	Проба Штанге (с)	>10	>20	>30	>40	> 50	<10	>10	>20	>30	> 40
12.	Одномоментная функциональная проба (%)	>75	<60	< 50	< 40	< 20	>70	<55	<45	< 35	< 25
13.	Проба Ромберга (с)	< 10	< 15	15	> 15	> 20	< 10	< 15	15	> 15	> 20

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

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

- 1) **6-минутный бег в чередовании с ходьбой (м).** Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке. Испытуемый бежит (возможно чередование бега с ходьбой), стремясь преодолеть как можно больше расстояния за 6 минут. В забеге одновременно участвует 6-8 человек. По истечении шести минут бегуны останавливаются, контролеры подсчитывают результаты в метрах для каждого из них.
- 2) **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из и. п.: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибая руки, необходимо согнуть их до уровня прямого угла между плечевой частью руки и предплечья (плечевая часть параллельна опоре), разгибая руки, вернуться в и. п. и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

*Ошибки при выполнении:*

- ✓ нарушение прямой линии "плечи - туловище -ноги";
- ✓ отсутствие фиксации на 0,5 сек. и. п.;
- ✓ разновременное разгибание рук;
- ✓ сгибание рук более чем прямой угол между плечевой частью рук и предплечий.

- 3) **Наклон вперед из положения сидя.** На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу, ступнями ног следует касаться центральной

линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется 3 наклона вперед, на четвертом регистрируется результат на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, при фиксации этого результата в течение 5 секунд, при этом не допускается сгибания ног в коленях.

*Ошибки при выполнении:*

- ✓ сгибание ног в коленях;
- ✓ фиксация результата пальцами одной руки;
- ✓ отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

- 4) **Приседания на двух ногах.** И. п. – основная стойка. Участник выполняет максимальное количество приседаний (за 30 сек) безотрыва стоп от пола, ноги на ширине плеч, положение бедер в приседании параллельно полу. Засчитывается количество правильно выполненных приседаний.

*Ошибки при выполнении:*

- ✓ отрывание пяток от пола;
- ✓ положение бедер не параллельно полу;
- ✓ положение стоп шире или уже плеч;
- ✓ неполное разгибание коленей при выпрямлении.

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

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

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

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

*Ошибки при выполнении:*

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

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

*Ошибки при выполнении (попытка не засчитывается):*

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

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

*Ошибки при выполнении:*

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

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

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

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

**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		
		6	4	2
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*

№		Оценка в баллах		
---	--	-----------------	--	--

п/п	Наименование упражнений (по выбору)	6	4	2
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		
		6	4	2
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		
		6	4	2
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		
		6	4	2
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		
		6	4	2
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		
		6	4	2
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		
		6	4	2
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

**Нормативы (тесты) по выбору для лиц с низким ростом**

*Девушки*

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	4	2
1.	Бег на 60 м (с)	13,4	14,6	16,0

2.	Бег на 100 м (с)	25,8	26,8	27,8
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	14	12	10
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	17	14	12
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	10	9	8
6.	Приседание на двух ногах (количество раз)	33	30	28

*Юноши*

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

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

*Девушки*

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	4	2
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		
		6	4	2
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

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

*Девушки*

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	4	2
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		
		6	4	2
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		
		6	4	2
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		
		6	4	2
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
----	--	-----	-----	-----

## 5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине

### 5.1. Методы проведения зачета

**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.

#### 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.

При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку к промежуточной аттестации. Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов устанавливается с учётом индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

### 5.2. Оценочные материалы промежуточной аттестации

При изучении дисциплины, обучающиеся в течение семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных секциях, 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.

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, визуальная оценка, прирост результата по отношению к первоначальному
Теоретический раздел (реализуется с помощью ДОТ)	Теоретическая подготовленность	Усвоение информации, знаний, овладения когнитивными стратегиями, сформированности ценностного отношения к людям, событиям и т.д.	у

### Шкала оценивания по дисциплине

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

Тип работы	Минимально допустимое количество баллов	Максимальное количество баллов
Посещение практических занятий	26 (минимально 2 балла за одно занятие)	48
Сдача практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям	25	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

*Дополнительные баллы* обучающийся может получить в учебном семестре за: спортивный компонент (участие в соревнованиях за факультет (институт) – 30 баллов; за академию – 35 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 (четырех) раз за семестр, на занятиях, следующих за контрольными занятиями и на предпоследних занятиях перед сессией (зачетной неделей).

## **6. Методические материалы по освоению дисциплины** **Методические рекомендации по выполнению тестовых заданий**

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

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

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

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

При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку к промежуточной аттестации. Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов устанавливается с учётом индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

### **Методические рекомендации по выполнению тестовых заданий**

Тестирование осуществляется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Обучающийся самостоятельно выполняет задания к каждой теме. Для выполнения тестового задания, прежде всего, следует внимательно прочитать поставленный вопрос. После ознакомления с вопросом следует приступить к прочтению предлагаемых вариантов ответа. Необходимо прочитать все варианты и в качестве ответа следует выбрать лишь один индекс (цифровое обозначение). Важно учитывать, что тест открывается в системе дистанционного обучения (СДО) только в строго оговоренный промежуток времени и на его решение дается определенное количество попыток.

### **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.

В соответствии с нормативными актами РФ предпринято следующее распределение в

**специальное медицинское отделение** обучающихся с особыми образовательными потребностями (обучающиеся специальной медицинской группы, обучающиеся с ОВЗ и инвалиды) для обучения по дисциплине «Адаптивная физическая культура и спорт» (Базовый модуль).

В **специальное медицинское отделение** обучающиеся направляются после прохождения медицинского осмотра или могут быть направлены в течение года по медицинским показаниям. Учебный процесс по дисциплине планируется в соответствии с документом «Методические рекомендации по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса» (далее «ВФСК») утв. Минспортом России 09.08.2016) и реализуется с учетом количества обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, распределенных по следующим категориям:

1. обучающиеся с нарушениями слуха, зрения (без поражений структуры и функций опорно-двигательного аппарата), позволяющими выполнить необходимый набор испытаний (**группа1**);
2. обучающиеся с болезнями систем кровообращения, органов дыхания, пищеварения, болезнями мочеполовой системы, с нарушениями слуха, зрения и другими заболеваниями, которым показаны занятия адаптивной физической культурой и спортом (**группа2**);
3. обучающиеся с нарушениями структуры и функций опорно-двигательного аппарата, в частности, лица с поражениями позвоночника и спинного мозга, ампутациями, нарушениями и врожденными недоразвитиями конечностей, с низким ростом и др., позволяющими выполнить необходимый набор испытаний (**группа3**);
4. обучающиеся с нарушениями слуха, зрения (без поражений структуры и функций опорно-двигательного аппарата), с нарушениями структуры и функций опорно-двигательного аппарата, которые имеют дополнительно соматические заболевания, показаны занятия адаптивной физической культурой и спортом (**группа 4**).

Методы организации занятий: групповой до 8 (восьми) человек и индивидуально-групповой (необходимо присутствие второго преподавателя- ассистента); индивидуальный.

Обучающиеся 1-4 групп занимаются вместе. В подготовительной и заключительной части каждого занятия обучающиеся специального медицинского отделения занимаются вместе. В основной части каждого занятия обучающиеся занимаются по группам и выполняют комплексы упражнений с учетом основного заболевания, далее выполняют следующие задания:

- **обучающиеся 1 и 3 групп** выполняют комплексы упражнений для подготовки к участию в процедуре сдачи нормативов ВФСК для данной категории граждан;
- **обучающиеся 2 и 4 групп** выполняют комплексы упражнений коррекционно-восстановительной и оздоровительной направленности с учетом состояния здоровья.

В конце каждого семестра обучающиеся специального медицинского отделения выполняют измерение показателей физического развития и функционального состояния и двигательные тесты по физической подготовке (с учетом противопоказаний).

По окончании учебного года анализируют динамику своего физического развития, результаты выполнения функциональных проб и тестов.

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.

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 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.

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 РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС.

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

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

обучающемуся. *В связи с ограниченными возможностями здоровья обучающимся дисциплине «адаптивная физическая культура и спорт» 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 собственное мнение по определенной проблеме, требуется, *во-первых*, хорошо знать материал, а *во-вторых*, быть готовым умело передать его содержание в письменной форме, сделать логичные выводы.

Реферат может быть подготовлен по заданной теме на основе одного или двух источников. В других случаях требуется работа с большим количеством книг, статей, справочной литературы. В реферате должны присутствовать характерные поисковые признаки; раскрытие содержания основных концепций, цитирование мнений некоторых специалистов по данной проблеме, текстовые дополнения в постраничных сносках или оформление специального словаря в приложении и т.п. При этом важно использовать личные картотеки выписок, справок, документов. При написании текста реферата документированные фрагменты сопровождаются логическими авторскими связками.

Обучающемуся предоставляется право самостоятельно выбрать тему реферата из списка. При определении темы учитывается ее актуальность, научная разработанность, наличие базы источников, а также опыт практической деятельности, начальные знания обучающегося, его личный интерес к выбору проблемы. После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, необходимых справочных источников. Обязательно следует уточнить перечень нормативно-правовых актов органов государственной власти и управления, других документов для анализа.

План реферата имеет внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность раскрываемой проблемы (темы). Реферат состоит из краткого введения, одного или двух параграфов основной части, заключения и списка использованных источников. Во *введении* (1-1,5 страницы) раскрывается актуальность темы (проблемы), сопоставляются основные точки зрения, 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 *заключении* (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с целью и задачами реферата делаются выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

Объем реферата, как правило, 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. Поля: левое – 35 мм, правое – до 15 мм, верхнее и нижнее – не менее 20 мм.

Формат: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: TimesNewRoman, 12-й или 14-й кегль (для сносок 10-й кегль).

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

### 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. Адаптивная физическая культура и спорт, 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. Организация физического воспитания в вузе.
5. Компоненты адаптивной физической культуры.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся, их физического и спортивного совершенствования.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Средства физической культуры и спорта.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Витамины и их роль в обмене веществ.
14. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
15. Регуляция обмена веществ.
16. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
17. Здоровый образ жизни человека.
18. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
19. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образ жизни.
20. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
21. Основы закаливания.
22. Личная гигиена обучающегося и ее составляющие.
23. Профилактика вредных привычек.
24. Психофизиологическая характеристика интеллектуального труда обучающегося.
25. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
26. Типы изменений умственной работоспособности обучающегося.
27. Методические принципы физического воспитания.
28. Характеристика и воспитание физических качеств.
29. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
30. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
31. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
32. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
33. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.



34. Значение мышечной релаксации.
35. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

**Перечень вопросов для подготовки к тесту по дисциплине  
(теоретическая часть – в СДО)**

1. Понятие о системе физической культуры.
2. Цель и задачи системы физкультурного образования.
3. Физическая культура в профессиональной подготовке личности.
4. Учебные нормативы по физической культуре.
5. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и местного уровня.
6. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
7. Понятие об анатомии человека.
8. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека.
9. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
10. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места и др.).
11. Гигиенические требования и средства восстановления.
12. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
13. Первая помощь при травмах.
14. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
15. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
16. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
17. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
18. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
19. Коммерциализация физической культуры и спорта.
20. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
21. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
22. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
23. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.
24. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правила поведения на воде.

## **7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет**

### **7.1. Основная литература**

1. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Учебное пособие / Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. - Москва:Спорт, 2016. - 280 с. ISBN 978-5-906839-23-7. <https://znanium.com/catalog/product/913089>
2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Евсеев С.П. - Москва:Спорт, 2016. - 616 с. ISBN 978-5-906839-42-8. <https://znanium.com/catalog/product/913071>
3. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебник / Евсеев С.П., Евсеева О.Э. - Москва: Сов. спорт, 2016. - 384 с. ISBN 978-5-906839-18-3. <https://znanium.com/catalog/product/913067>
4. Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья: Учебно-методическое пособие / Шлыков В.П., Спирина М.П., - 2-е изд., стер. - Москва: Флинта, 2017. - 68 с. ISBN 978-5-9765-3278-6. <https://znanium.com/catalog/product/959331>

5. Лечебная физическая культура в образовательном процессе студентов: монография / А.Н. Захарова. - Германия: LAP LAMBERT Acad. Publ., 2013. - 107 с. - ISBN 978-3-659-50686-4. <https://znanium.com/catalog/product/1065407>
6. Оздоровительное и спортивное плавание для людей с ограниченными возможностями: монография / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, С.М. Никитина, Т.Н. Павлова, О.И. Попов; под ред. Н.Ж. Булгаковой. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 313 с. - (Научная мысль). - DOI 10.12737/1035224. - ISBN 978-5-16-015465-7. <https://znanium.com/catalog/product/1210554>
7. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре: учеб. пособие / З.С. Варфоломеева [и др.] ; под общ. ред. С.И. Изаак. - 4-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2017. - 131 с. - ISBN 978-5-9765-1528-4. <https://znanium.com/catalog/product/1032463>
8. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. <https://znanium.com/catalog/product/511522>
9. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебник / Евсеев С.П., Евсеева О.Э. - Москва: Сов. спорт, 2016. - 384 с. ISBN 978-5-906839-18-3. <https://znanium.com/catalog/product/913067>
10. Научно-теоретические основы лечебной физкультуры и кинезиореабилитации: теория и методика современной лечебной физкультуры : монография / Н. А. Куропаткина, А. Коршунов. - Германия: LAP LAMBERT Acad. Publ., 2017. - 168 с. - ISBN 978-3-659-67020-6. <https://znanium.com/catalog/product/1062598>

## **7.2. Дополнительная литература**

1. Крылатых В. Ю. Физическая культура и спорт. Учебное пособие. ЭОР [Электронный ресурс]. -М: РАНХиГС, 2019. URL: <https://lms.ranepa.ru/course>
2. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. <https://new.znanium.com/catalog/document?id=351762>
3. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. - 270 с. <https://new.znanium.com/catalog/document?id=351763>
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. -228 с. <https://new.znanium.com/catalog/document?id=351764>
5. Физическая культура студентов специальной медицинской группы: учебник / С.И. Филимонова, Л.Б. Андрющенко, Г.Б. Глазкова, Ю.О. Аверясова, Ю.Б. Алмазова; под ред. С.И. Филимоновой. - Москва: РУСАЙНС, 2020. - 356с.

## **7.3 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. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

6. 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»
7. 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/)

#### 7.4 Интернет-ресурсы, справочные системы

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.

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

#### Спортивная база кафедры физической и специальной подготовки РАНХиГС

№ п/п	Наименование спортсооружений	Количество	Площадь одного сооружения	Учебный корпус	Виды спорта
1.	Универсальный спортивный зал с раздевалками и душевыми	1	18×36 648 м <sup>2</sup>	3	волейбол, баскетбол, футбол, общая физическая подготовка

2.	Тренажерный зал с раздевалками и душевыми	1	20 м <sup>2</sup>	3	общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика
3.	Фитнес зал	1	20 м <sup>2</sup>	3	фитнес-аэробика
4.	Открытая площадка	1	40×20 800 м <sup>2</sup>	3	футбол, легкая атлетика, общая физическая подготовка

### Программное обеспечение дисциплины

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

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

Обеспечивается возможность беспрепятственного доступа обучающихся инвалидов в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, при отсутствии лифтов аудитория располагается на первом этаже, наличие специальных кресел и других приспособлений).

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов с разными видами ограничений здоровья:

- с нарушениями зрения:

Принтер Брайля braille embosser everest-dv4

Электронный ручной видеувелечитель САНЭД

- с нарушениями слуха:

средства беспроводной передачи звука (FM-системы);

акустический усилитель и колонки;

тифлофлешплееры, радиоклассы.

- с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

передвижные, регулируемые эргономические парты с источником питания для индивидуальных технических средств;

компьютерная техника со специальным программным обеспечением;

альтернативные устройства ввода информации;  
других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося инвалида или обучающегося с ограниченными возможностями здоровья обеспечен предоставлением ему не менее чем одного учебного, методического печатного и/или электронного издания по адаптационной дисциплине (включая электронные базы периодических изданий), в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для обучающихся с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;
- в печатной форме шрифтом Брайля.

Для обучающихся с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Содержание адаптационной дисциплины размещено на сайте информационно-коммуникационной сети Интернет: Ссылка: [http://vlgr.ranepa.ru/sveden/education/ ...](http://vlgr.ranepa.ru/sveden/education/)

Информационные средства обучения, адаптированные к ограничениям здоровья обучающихся:

электронные учебники, учебные фильмы по тематике дисциплины, презентации, интерактивные учебные и наглядные пособия, технические средства предъявления информации (мультимедийный комплекс) и контроля знаний (тестовые системы).

ЭБС «Айбукс», Информационно-правовые базы данных («Консультант Плюс», «Гарант»).

Мультимедийный комплекс в лекционной аудитории.

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

**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  
учёным советом  
Волгоградского института  
управления–филиала  
РАНХиГС  
Протокол №2 от 23.09.2021 г.

**АДАптированная программа специалитета  
Государственно-правовая**

---

*(наименование образовательной программы)*

**Фонды оценочных средств промежуточной  
аттестации по дисциплине**

**Б1.О.36 "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ"**

---

*(код и наименование дисциплины)*

**40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности**

---

*(код, наименование направления подготовки /специальности)*

**Очная/заочная**

---

*(форма (формы) обучения)*

Год набора-2022

Волгоград, 2021 г.



## 1. Вопросы к зачету (экзамену)

### Перечень вопросов к зачету по дисциплине

25. Понятие о системе физической культуры.
26. Цель и задачи системы физкультурного образования.
27. Физическая культура в профессиональной подготовке личности.
28. Учебные нормативы по физической культуре.
29. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и местного уровня.
30. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
31. Понятие об анатомии человека.
32. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека.
33. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
34. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места и др.).
35. Гигиенические требования и средства восстановления.
36. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
37. Первая помощь при травмах.
38. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
39. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
40. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
41. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
42. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
43. Коммерциализация физической культуры и спорта.
44. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
45. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
46. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
47. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.

**Темы рефератов( для студентов освобожденных по медицинским показаниям от сдачи контрольных тестов)**

*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».*

36. Адаптивная физическая культура и спорт, физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
37. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
38. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
39. Организация физического воспитания в вузе.
40. Компоненты адаптивной физической культуры.
41. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся, их физического и спортивного совершенствования.
42. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
43. Функциональные системы организма.
44. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
45. Средства физической культуры и спорта.
46. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
47. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
48. Витамины и их роль в обмене веществ.
49. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.

50. Регуляция обмена веществ.
51. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
52. Здоровый образ жизни человека.
53. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
54. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образ жизни.
55. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
56. Основы закаливания.
57. Личная гигиена обучающегося и ее составляющие.
58. Профилактика вредных привычек.
59. Психофизиологическая характеристика интеллектуального труда обучающегося.
60. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
61. Типы изменений умственной работоспособности обучающегося.
62. Методические принципы физического воспитания.
63. Характеристика и воспитание физических качеств.
64. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
65. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
66. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
67. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
68. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
69. Значение мышечной релаксации.
70. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

## 2. Тестовые материалы

*Контрольные упражнения (тесты) для текущего и контроля успеваемости*

№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы (количество баллов)									
		Юноши					Девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<b>Основные</b>											
1.	6-минутный бег в чередовании с ходьбой (м)	1100	1200	1300	1350	1400	900	1000	1100	1150	1200
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (в упоре лежа на коленях) (кол-во раз)	17	19	21	23	25	7	10	12	17	20
3.	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+2	+4	+6	+8	+12	+4	+6	+8	+10	+15
4.	Приседания (кол-во раз)	2	4	6	8	12	1	3	5	7	10
5.	Метание теннисного мяча в цель с 6 м (кол-во попаданий)	3	5	7	9	10	2	4	6	8	10
<b>Дополнительные</b>											
6.	Непрерывная оздоровительная ходьба (мин)	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10

7.	Поочередное поднимание разноименной руки и ноги из положения лежа на животе (кол-во раз)	14	18	22	26	30	12	16	20	24	28
8.	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	2	5	7	9	11	-	-	-	-	-
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	190	200	210	220	150	160	170	175	180
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	4	7	9	12	15	4	7	9	12	15
<b>Контрольные функциональные пробы</b>											
11.	Проба Штанге (с)	>10	>20	>30	>40	> 50	<10	>10	>20	>30	> 40
12.	Одномоментная функциональная проба (%)	>75	<60	< 50	< 40	< 20	>70	<55	<45	< 35	< 25
13.	Проба Ромберга (с)	< 10	< 15	15	> 15	> 20	< 10	< 15	15	> 15	> 20

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

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

14) **6-минутный бег в чередовании с ходьбой (м).** Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке. Испытуемый бежит (возможно чередование бега с ходьбой), стремясь преодолеть как можно больше расстояния за 6 минут. В забеге одновременно участвует 6-8 человек. По истечении шести минут бегуны останавливаются, контролеры подсчитывают результаты в метрах для каждого из них.

15) **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из и. п.: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибая руки, необходимо согнуть их до уровня прямого угла между плечевой части руки и предплечья (плечевая часть параллельна опоре), разгибая руки, вернуться в и. п. и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

*Ошибки при выполнении:*

- ✓ нарушение прямой линии "плечи - туловище -ноги";
- ✓ отсутствие фиксации на 0,5 сек. и. п.;
- ✓ разновременное разгибание рук;
- ✓ сгибание рук более чем прямой угол между плечевой частью рук и предплечий.

16) **Наклон вперед из положения сидя.** На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу, ступнями ног следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними

составляет 20-30 см. Выполняется 3 наклона вперед, на четвертом регистрируется результат на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, при фиксации этого результата в течение 5 секунд, при этом не допускается сгибания ног в коленях.

*Ошибки при выполнении:*

- ✓ сгибание ног в коленях;
- ✓ фиксация результата пальцами одной руки;
- ✓ отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

17) **Приседания на двух ногах.** И. п. – основная стойка. Участник выполняет максимальное количество приседаний (за 30 сек) безотрыва стоп от пола, ноги на ширине плеч, положение бедер в приседании параллельно полу. Засчитывается количество правильно выполненных приседаний.

*Ошибки при выполнении:*

- ✓ отрывание пяток от пола;
- ✓ положение бедер не параллельно полу;
- ✓ положение стоп шире или уже плеч;
- ✓ неполное разгибание коленей при выпрямлении.

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

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

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

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

*Ошибки при выполнении:*

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

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

*Ошибки при выполнении (попытка не засчитывается):*

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

- 23) **Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, локти на поверхности- до касания локтями колен, ноги на скамье.** Поднимание туловища из положения лежа выполняется из и.п. лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество сгибаний (за 30 с.), пересекая локтями линию коленей, с последующим возвратом в и.п. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний туловища.  
*Ошибки при выполнении:*
- ✓ отсутствие пересечения локтями линии коленей;
  - ✓ отсутствие касания лопатками мата;
  - ✓ пальцы разомкнуты "из замка";
  - ✓ смещение таза.
- 24) **Проба Ромберга** В простой позе Ромберга испытуемый стоит, сомкнув ступни ног (пятки и носки вместе), глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы несколько разведены (без напряжения). При оценке пробы учитывают степень устойчивости (стоит неподвижно, покачивается), дрожание (тремор) век и пальцев и, главное, длительность сохранения равновесия.
- 25) **Одномоментная функциональная проба (20 приседаний за 30 сек).** Определяется реакция сердца на нагрузку, время восстановления ЧСС после нагрузки. Необходимо измерить ЧСС в состоянии покоя, затем выполнить функциональную пробу с дозированной физической нагрузкой: 20 глубоких приседаний (туловище прямое, руки вперед) в течение 30 секунд. После выполнения пробы фиксируется ЧСС (уд/мин), а также время восстановления ЧСС до состояния покоя (сек). При оценке определяется величина учащения ЧСС после нагрузки в процентах.
- 26) **Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе).** После 5-7 минут отдыха в положении сидя следует сделать полный вдох и выдох, затем снова вдох (примерно 80-90 % от максимального) и задержать дыхание. Продолжительность задержки дыхания в большей степени зависит от волевых усилий человека, поэтому в задержке дыхания различают время чистой задержки и волевой компонент. Начало последнего фиксируется по первому сокращению диафрагмы (колебанию брюшной стенки).

### 3. Открытые задания

#### 3.1. Теоретические задания с открытыми вопросами

1. Охарактеризуйте физическую культуру как социальное явление.
2. Почему физическая культура является базовой частью общей культуры общества и личности?
3. Какие специфические формы физической культуры Вы знаете?
4. Охарактеризуйте функции физической культуры.
5. Что такое физическое воспитание, две специфические стороны физического воспитания?
6. Как соотносятся физическая культура и физическое воспитание?
7. Каково значение физической культуры для человека?
8. Охарактеризуйте виды адаптивной физической культуры.
9. В чем сущность физической подготовки?
10. Что отражает понятие «система физического воспитания»?
11. Определите роль физического воспитания в физическом развитии человека.

12. Дайте определение понятия «адаптивная физическая культура», ее отличие от физической культуры.

13. Охарактеризуйте спорт как социальное явление.

14. В чем заключается социальная ценность спорта?

### 3.2. Практические задания

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

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

##### *Девушки*

№ п/ п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		20	10	5
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

##### *Юноши*

№ п/ п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		20	10	5
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

**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		
		20	10	5
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		
		20	10	5
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		
		20	10	5
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		
		20	10	5

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		
		20	10	5
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		
		20	10	5
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

### Нормативы (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

#### Девушки



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

*Юноши*

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

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

*Девушки*

№ п/ п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		20	10	5
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*

№	Оценка в баллах
---	-----------------

п/п	Наименование упражнений (по выбору)	20	10	5
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

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

*Девушки*

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		20	10	5
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		
		20	10	5
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 тотально слепых**

*Девушки*

№ п/ п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		20	10	5
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		
		20	10	5
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

**4. Ключи (ответы) к оценочным материалам**

**Шкала оценивания по дисциплине**

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

Тип работы	Миним ально	Максима льное
------------	-------------	---------------

	<b>допустимое количество баллов</b>	<b>количество баллов</b>
Посещение практических занятий <i>(аудиторно/дистанционно)</i>	36 (минимально 2 балла за одно занятие)	60
Сдача практических контрольных тестов по видам спорта / специализациям или оценки физической подготовленности <i>(аудиторно/дистанционно)</i>	24	40
<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	40

*Дополнительные баллы* обучающийся может получить в учебном семестре за:

- спортивный компонент (участие в соревнованиях за факультет / институт) – 30 баллов; за академию – 35 баллов;
  - компонент спортивной активности / занятия в секции – 25 баллов;
  - выполнение заданий повышенной сложности (подготовка презентации) – 6 баллов;
  - научный компонент (участие в научно-практических конференциях) – 10 баллов;
- контрольная работа (компенсация пропущенных занятий по уважительной причине) – 6-баллов