

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

---

**КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

УТВЕРЖДЕНА  
учёным советом  
Волгоградского института управления  
филиала РАНХиГС  
Протокол № 2 от «21» сентября 2023 г

**ПРОГРАММА СПЕЦИАЛИТЕТА**

**Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности**

---

*(наименование образовательной программы)*

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

**Б1.В.ДЭ.01.08 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ  
(ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С  
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ)**

---

*(код и наименование дисциплины)*

**38.05.01 Экономическая безопасность**

---

*(код, наименование направления подготовки /специальности)*

**Очная, заочная**

---

*(форма (формы) обучения)*

Год набора – 2024 г.

Волгоград, 2023 г.

**Автор(ы)-составитель(и):**

кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры  
физической и специальной подготовки  
ВИУ РАНХиГС

Е.А. Осипова

Заведующий кафедрой физической и  
специальной подготовки кандидат  
педагогических наук, доцент

Г.А. Дзержинский

**РПД Б1.В.ДЭ.01.08** «Адаптивная физическая культура и спорт» одобрена на заседании кафедры физической и специальной подготовки. Протокол №1 от 30 августа 2023г

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                              |                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЁННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ----- | <b>ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.</b> |
| 1.1. Осваиваемые компетенции-----                                                                                                            | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> |
| 1.2. Результаты обучения -----                                                                                                               | 4                                      |
| 2. ОБЪЕМ И МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО-----                                                                                           | 5                                      |
| 3.СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ-----                                                                                                     | 5                                      |
| 3.1. Структура дисциплины -----                                                                                                              | 5                                      |
| 3.2. Содержание дисциплины-----                                                                                                              |                                        |
| 4. МАТЕРИАЛЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ -----                                                                                | <b>ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.</b> |
| 4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации -----                                              | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> |
| 4.2. Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся -----                                                                      | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> |
| 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ -----                                                                          | <b>ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.</b> |
| 5.1. Методы проведения экзамена -----                                                                                                        | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> |
| 5.2. Оценочные материалы промежуточной аттестации -----                                                                                      | 20                                     |
| 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ-----                                                                                        | 22                                     |
| 7. УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА И РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ ИНТЕРНЕТОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.                              |                                        |
| 7.1. Основная литература -----                                                                                                               | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> |
| 7.2. Дополнительная литература-----                                                                                                          | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> |
| 7.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация                                                                               | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> |
| 7.4. Интернет-ресурсы, справочные системы.-----                                                                                              | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> |
| 7.5. Иные источники-----                                                                                                                     | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> |
| 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ -----                | <b>ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.</b> |

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

### 1.1. Осваиваемые компетенции

Дисциплина Б1.В.ДЭ.01.08 «Адаптивная физическая культура и спорт (физическая культура и спорт инвалидов и лиц с ограниченными возможностями)» обеспечивает овладение универсальной компетенцией ОС-7: способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности:

| Код компетенции | Наименование компетенции                                                                                                                   | Код компонента компетенции | Наименование компонента компетенции                                                                                                                                                     |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК ОС-7         | Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК ОС-7.1                  | Способен ставить и реализовывать цели, направленные на совершенствование собственной физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

### 1.2. Результаты обучения

В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

| ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта) трудовые или профессиональные действия | Код этапа освоения компетенции | Код этапа освоения компетенции                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                           | УК ОС-7.1                      | на уровне знаний:<br>роль и основы адаптивной физической культуры и спорта в развитии человека и подготовке специалиста                                                                                                                                            |
|                                                                           |                                | на уровне умений:<br>применяет методы и средства физической культуры для совершенствования своих физических качеств,<br>творчески использует средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, |

|  |  |                                                                                                                                                                                          |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | формирования здорового образа и стиля жизни интеграции ЛОВЗ в обычную жизнь                                                                                                              |
|  |  | на уровне навыков: владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств. |

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

Общая трудоемкость дисциплины Б1.В.ДЭ.01.08 «Адаптивная физическая культура и спорт (физическая культура и спорт инвалидов и лиц с ограниченными возможностями)» составляет 328 (триста двадцать восемь) академических часов.

Освоение дисциплины «Адаптивная физическая культура и спорт». происходит на первом, втором и третьем курсе РАНХиГС (1-6 семестры) в соответствии с учебным планом.

По очной форме обучения количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 328 часов (лекций – 0 часа, практических занятий – 328 часа)

По заочной форме обучения количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 6 часов (практические занятия – 2 часа), на самостоятельную работу обучающихся – 322 часов, на контроль – 4 часа.

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом – зачет.

Адаптивная физическая культура и спорт (физическая культура и спорт инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) 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.

### 3.Содержание и структура дисциплины

#### 3.1. Структура дисциплины

##### *Очная форма обучения*

| п/п                 | Наименование разделов                | Объем дисциплины, час. |                                                                         |        |      |      |     | Форма<br>текущего<br>контроля<br>успеваемости*,<br>промежуточной<br>аттестации |
|---------------------|--------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------|------|------|-----|--------------------------------------------------------------------------------|
|                     |                                      | всего                  | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий |        |      |      | СРС |                                                                                |
|                     |                                      |                        | /, ДОТ                                                                  | Р/ ДОТ | ДОТ* | ПЗ/К |     |                                                                                |
| Практический раздел |                                      |                        |                                                                         |        |      |      |     |                                                                                |
| .                   | Упражнения с собственным весом       | 40                     |                                                                         |        | 40   |      |     | Т, Р, У, СН                                                                    |
| .                   | Гимнастические упражнения            | 40                     |                                                                         |        | 40   |      |     | Т, Р, У, СН                                                                    |
| .                   | Упражнения на тренажерах             | 40                     |                                                                         |        | 40   |      |     | Т, Р, У, СН                                                                    |
| .                   | Упражнения со штангой                | 40                     |                                                                         |        | 40   |      |     | Т, Р, У, СН                                                                    |
| .                   | Силовые эстафеты                     | 40                     |                                                                         |        | 40   |      |     | Т, Р, У, СН                                                                    |
| .                   | Прикладно-ориентированная подготовка | 44                     |                                                                         |        | 44   |      |     | Т, Р, У, СН                                                                    |
| .                   | Специальная физическая подготовка    | 40                     |                                                                         |        | 40   |      |     | Т, Р, У, СН                                                                    |
| .                   | Общая физическая подготовка          | 40                     |                                                                         |        | 40   |      |     | Т, Р, У, СН                                                                    |
|                     | Промежуточная аттестация             | 24                     |                                                                         |        | 24   |      |     | Зачет                                                                          |
|                     | Итого                                | 328                    |                                                                         |        | 328  |      |     |                                                                                |

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

##### *Заочная форма обучения*

| п/п | Наименование разделов | Объем дисциплины, час. |                                                                         |        |      |        |     | Форма<br>текущего<br>контроля<br>успеваемости*,<br>промежуточной<br>аттестации |
|-----|-----------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------|------|--------|-----|--------------------------------------------------------------------------------|
|     |                       | всего                  | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий |        |      |        | СРС |                                                                                |
|     |                       |                        | /, ДОТ                                                                  | Р/ ДОТ | ДОТ* | ПЗ/КСР |     |                                                                                |

| Практический раздел                  |    |         |  |  |   |     |             |
|--------------------------------------|----|---------|--|--|---|-----|-------------|
| Упражнения собственным весом         | с  | 41      |  |  | 1 | 40  | Т, Р, У, СН |
| Гимнастические упражнения            |    | 41      |  |  | 1 | 40  | Т, Р, У, СН |
| Упражнения на тренажерах             | на | 41      |  |  | 1 | 40  | Т, Р, У, СН |
| Упражнения со штангой                |    | 41<br>0 |  |  | 1 | 40  | Т, Р, У, СН |
| Силовые эстафеты                     |    | 40      |  |  |   | 40  | Т, Р, У, СН |
| Прикладно-ориентированная подготовка |    | 41      |  |  | 1 | 40  | Т, Р, У, СН |
| Специальная физическая подготовка    |    | 40      |  |  |   | 40  | Т, Р, У, СН |
| Общая физическая подготовка          |    | 41      |  |  | 1 | 40  | Т, Р, У, СН |
| контроль                             |    |         |  |  | 2 |     |             |
| Промежуточная аттестация             |    | 4       |  |  |   |     | Зачет       |
| Итого                                |    | 328     |  |  | 8 | 320 |             |

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

### 3.2 Содержание дисциплины (модуля) Оздоровительный фитнес

#### Оздоровительная физическая подготовка

Это использование физической культуры с целью терапии и профилактики различных заболеваний. Оздоровительная физическая культура способствует укреплению и повышению сопротивляемости организма к рецидивам заболевания, а также профилактике заболеваний.

Основным средством оздоровительной физической культуры являются специально подобранные, методически разработанные физические упражнения, а также средства нетрадиционных видов оздоровительной физической культуры (упражнения стретчинга, хатха-йоги, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой и бодифлекс, система упражнений пилатес).

**Дыхательные упражнения:** используется дыхательная гимнастика бодифлекс и парадоксальное дыхание по А.Н. 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.

#### Фитнес подготовка

**Упражнения системы пилатес.** 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):** 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.

### **Специальная физическая подготовка**

**Физические упражнения ЛФК.** Упражнения корригирующего характера, направленные на коррекцию изменений в позвоночнике и суставах, создание крепкого мышечного корсета, укрепление мышечной системы и развитие силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса. Упражнения, направленные на улучшение работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, на воспитание правильной осанки, концентрацию внимания.

### **Общая физическая подготовка**

**Ходьба и бег:** ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления.

**Упражнения для рук плечевого пояса:** из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же, но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

**Упражнения для туловища и шеи:** наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

**Упражнения на растягивание и подвижность в суставах:** маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

### **Функциональная тренировка**

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

### **Интегральная подготовка**

Объединение и комплексная реализация разнообразных компонентов подготовленности обучающихся (физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка).

### **Прикладно-ориентированная подготовка**

Направлена на формирование умений и навыков, которые способствуют подготовке обучающихся к профессиональной деятельности. Используются упражнения для общего укрепления организма и специальные физические упражнения для различных видов деятельности.

### **Упражнения со специальным оборудованием**

Упражнения активируют и укрепляют все группы мышц с помощью спортивного инвентаря (гантели, утяжелители, резина, гимнастическая палка и др.), направлены на развитие скоростно-силовых качеств, гибкости и подвижности в суставах, ловкости и координации.

### **Атлетическая гимнастика**

#### **Упражнения с собственным весом**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для всех частей тела. Разноименные движения на координацию. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на растягивание и расслабление. Упражнения с сопротивлением партнера.

#### **Гимнастические упражнения**

Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гантелями. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для всех частей тела.

### **Специальная физическая подготовка**

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

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

#### **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 прорабатывание отстающих).

### **Упражнения на тренажерах**

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

### **Техническая подготовка**

Совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал в построении и выполнении тренировочного плана (на этом этапе совершенствование техники сочетается с развитием специальных физических качеств, а также с психологической, тактической и теоретической подготовкой). (реализуется только дистанционно)

### **Упражнения со специальным оборудованием**

Упражнения активируют и укрепляют все группы мышц с помощью спортивного инвентаря (гантели, утяжелители, резина, гимнастическая палка и др.), направлены на развитие скоростно-силовых качеств, гибкости и подвижности в суставах, ловкости и координации. Упражнения для мышц груди. Упражнения для мышц спины. Упражнения для дельтовидных мышц. Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье). Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность). Упражнения для мышц голени. Использование резиновых петель, гантелей, дисков в построении тренировочного процесса.

### **Прикладно-ориентированная подготовка**

Направлена на формирование умений и навыков, которые способствуют подготовке обучающихся к профессиональной деятельности. Используются упражнения для общего укрепления организма и специальные физические упражнения для различных видов деятельности.

### **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 прорабатывание отстающих).

### **Статодинамическая тренировка**

Статодинамические и статические упражнения, которые применяются для улучшения силы и выносливости мышц, совершенствования гормональных механизмов, снижение жировых запасов, рефлекторного и механического воздействия на внутренние органы с целью нормализации их работы; тренировки сосудистых реакций и улучшения тканевого питания; улучшения трофики межпозвоночных дисков и снижения

гипертонуса глубоких мышц позвоночника, создания «мышечного корсета» и т.д. Самый полезный вид тренинга на сегодняшний день. При правильном понимании методики применения существенно влияет на общий тонус, оздоровление, развитие митохондриальной массы и способствует рекрутированию большего количества мышечных волокон в переходе от гликолитических в промежуточные, а промежуточных в окислительные. Человек становится более выносливым и сильным.

### **Специальная физическая подготовка**

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

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

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

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

В ходе реализации дисциплины Б1.В.ДЭ.01.08 «Адаптивная физическая культура и спорт (физическая культура и спорт инвалидов и лиц с ограниченными возможностями)» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся при очной форме обучения и СДО:

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

**Промежуточная аттестация** (зачет) проводится в форме контрольного тестирования физической подготовленности

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

#### ***Контрольные упражнения (тесты) для текущего контроля успеваемости и физической подготовленности***

| № | Испытания | Нормативы (количество баллов) |
|---|-----------|-------------------------------|
|---|-----------|-------------------------------|

| п/<br>п                          | (тесты)<br>по выбору                                                                  | Юноши |      |      |      |      | Девушки |      |      |      |      |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|
|                                  |                                                                                       | 1     | 2    | 3    | 4    | 5    | 1       | 2    | 3    | 4    | 5    |
|                                  | Основные                                                                              |       |      |      |      |      |         |      |      |      |      |
| 1.                               | 6-минутный бег в чередовании с ходьбой (м)                                            | 1100  | 1200 | 1300 | 1350 | 1400 | 900     | 1000 | 1100 | 1150 | 1200 |
| 2.                               | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (в упоре лежа на коленях) (кол-во раз) | 17    | 19   | 21   | 23   | 25   | 7       | 10   | 12   | 17   | 20   |
| 3.                               | Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)                                 | +2    | +4   | +6   | +8   | +12  | +4      | +6   | +8   | +10  | +15  |
| 4.                               | Приседания (кол-во раз)                                                               | 2     | 4    | 6    | 8    | 12   | 1       | 3    | 5    | 7    | 10   |
| 5.                               | Метание теннисного мяча в цель сб м (кол-во попаданий)                                | 3     | 5    | 7    | 9    | 10   | 2       | 4    | 6    | 8    | 10   |
| Дополнительные                   |                                                                                       |       |      |      |      |      |         |      |      |      |      |
| 6.                               | Непрерывная оздоровительная ходьба (мин)                                              | 4     | 6    | 8    | 10   | 12   | 2       | 4    | 6    | 8    | 10   |
| 7.                               | Поочередное поднятие разноименной руки и ноги из положения лежа на животе (кол-вораз) | 14    | 18   | 22   | 26   | 30   | 12      | 16   | 20   | 24   | 28   |
| 8.                               | Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)                                      | 2     | 5    | 7    | 9    | 11   | -       | -    | -    | -    | -    |
| 9.                               | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                      | 180   | 190  | 200  | 210  | 220  | 150     | 160  | 170  | 175  | 180  |
| 10.                              | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)                           | 4     | 7    | 9    | 12   | 15   | 4       | 7    | 9    | 12   | 15   |
| Контрольные функциональные пробы |                                                                                       |       |      |      |      |      |         |      |      |      |      |
| 11.                              | Проба Штанге (с)                                                                      | >10   | >20  | >30  | >40  | > 50 | <10     | >10  | >20  | >30  | > 40 |
| 12.                              | Одномоментная функциональная проба (%)                                                | >75   | <60  | < 50 | < 40 | < 20 | >70     | <55  | <45  | < 35 | < 25 |
| 13.                              | Проба Ромберга (с)                                                                    | < 10  | < 15 | 15   | > 15 | > 20 | < 10    | < 15 | 15   | > 15 | > 20 |

*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) без отрыва стоп от пола, ноги на ширине плеч, положение бедер в приседании параллельно полу. Засчитывается количество правильно выполненных приседаний.

*Ошибки при выполнении:*

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

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

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

- 7) **Поочередное 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 постановкой.

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

*Ошибки при выполнении (попытка не засчитывается):*

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

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

*Ошибки при выполнении:*

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

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

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

- 13) **Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе).** После 5-7 минут отдыха в положении сидя следует сделать полный вдох и выдох, затем снова вдох (примерно 80-90 % от максимального) и задержать дыхание. Продолжительность задержки дыхания в

большей степени зависит от волевых усилий человека, поэтому в задержке дыхания различают время чистой задержки и волевой компонент. Начало последнего фиксируется по первому сокращению диафрагмы (колебанию брюшной стенки).

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

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

*Девушки*

| №<br>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   |

*Юноши*

| №<br>п/п | Наименование упражнений (по выбору)                                                       | Оценка в баллах |     |     |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----|-----|
|          |                                                                                           | 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  |

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

*Девушки*

| №<br>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**

| №<br>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**

| №<br>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**

| №<br>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

| №<br>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

| №<br>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

| №<br>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

| №<br>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***

| №<br>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***

| №<br>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***

| №<br>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                  | 36              | 30   | 25   |

|    |                                                  |     |     |     |
|----|--------------------------------------------------|-----|-----|-----|
|    | (количество раз за 1 мин)                        |     |     |     |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см)                    | 365 | 345 | 315 |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 160 | 145 |

#### *Юноши*

| №<br>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<br>(количество раз)          | 32              | 27  | 22  |
| 4.       | Поднимание туловища из положения лежа на спине<br>(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*

| №<br>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<br>(количество раз)          | 16              | 11   | 9    |
| 4.       | Поднимание туловища из положения лежа на спине<br>(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*

| №<br>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<br>(количество раз)          | 30              | 25   | 20   |
| 4.       | Поднимание туловища из положения лежа на спине<br>(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 средства для промежуточной аттестации по дисциплине

### 5.1. Методы проведения зачета

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

### Критерии оценивания результатов

Обучающиеся, занимающиеся по дисциплине Б1.В.ДЭ.01.08 «Адаптивная физическая культура и спорт (физическая культура и спорт инвалидов и лиц с ограниченными возможностями)», 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.

Успешность работы обучающегося в учебном семестре по дисциплине оценивается по 100-балльной и 5-ти балльной шкале.

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

| Компонент компетенции                                                                                                                                                                                | Промежуточный / ключевой индикатор оценивания                                                                                                                                | Критерий оценивания                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК ОС-7.1<br>Способен ставить и реализовывать цели, направленные на совершенствование собственной физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | – Характеризует основные понятия адаптивной физической культуры и спорта<br>–                                                                                                | – объясняет основные закономерности развития физических качеств и способностей человека                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                      | – применяет методы и средства физической культуры для совершенствования своих физических качеств                                                                             | – составляет комплексы физических упражнений в зависимости от специфики нарушений здоровья;<br>– использует средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития; |
|                                                                                                                                                                                                      | – владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.<br>– | – Демонстрирует показатели своего физического развития, достаточные для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                     |

### Шкала оценивания по дисциплине

| Шкала оценивания по дисциплине |                                    |
|--------------------------------|------------------------------------|
| Баллы                          | Оценка                             |
| 0-54                           | неудовлетворительно - «не зачтено» |
| 55– 64                         | удовлетворительно - «зачтено»      |
| 65 - 84                        | хорошо - «зачтено»                 |
| 85-100                         | отлично - «зачтено»                |

| Тип работы                                                                                                                                                | Минимально допустимое количество баллов | Максимальное количество баллов |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------|
| Посещение практических занятий<br>(аудиторно/дистанционно)                                                                                                | 30(минимально 2 балла за одно занятие)  | 60                             |
| Сдача практических контрольных тестов по видам спорта / специализациям или оценки физической подготовленности<br>(аудиторно/дистанционно)                 | 25                                      | 40                             |
| <b>Итого</b>                                                                                                                                              | <b>55</b>                               | <b>100</b>                     |
| <i>Дополнительные баллы могут компенсировать: посещение практического занятия и сдачу практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям.</i> | <i>0</i>                                | <i>40</i>                      |

**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) – 6-10 баллов;
- написание и защита реферата (для обучающихся, освобожденных от практических занятий по уважительной причине) – 60 баллов.

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

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

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

навыки обучающегося.

При оценивании результатов устного опроса используется следующая шкала оценок:

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 100% -<br>85% | Учащийся демонстрирует совершенное знание основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции, умеет применять полученные знания на практике, владеет навыками анализа и систематизации информации в области финансов                                                                                                    |
| 84% -<br>65%  | Учащийся демонстрирует знание большей части основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции, умеет применять полученные знания на практике в отдельных сферах профессиональной деятельности, владеет основными навыками анализа и систематизации информации в области финансов                                       |
| 64% -<br>55%  | Учащийся демонстрирует достаточное знание основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции, умеет использовать полученные знания для решения основных практических задач в отдельных сферах профессиональной деятельности, частично владеет основными навыками анализа и систематизации информации в области финансов |
| менее<br>54%  | Учащийся демонстрирует отсутствие знания основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции, не умеет применять полученные знания на практике, не владеет навыками анализа и систематизации информации в области финансов                                                                                               |

Фонды оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине представлены в приложении 1.

## **6. Методические материалы по освоению дисциплины**

### **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». (Элективный модуль). состоит из следующих направлений: атлетическая гимнастика, оздоровительный фитнес.

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

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

Основными формами учебных занятий являются:

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

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.

### Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

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

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

Чтобы изложить 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.

### **Примерная тематика рефератов для обучающихся, освобождённых и (временно освобождённых) от практических занятий**

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 студентов, 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. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
27. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи..
28. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
29. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающегося
30. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

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

**7.1 Основная литература**

1. Адаптивное плавание : учебник для вузов / под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 361 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18621-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/556311>
2. Плавание : учебник для вузов / под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564748>
3. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебник для вузов / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 181 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16768-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563550>
4. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебник для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563417>
5. Система контроля уровня физического развития и физической подготовленности для комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебник для вузов / под общей редакцией Т. П. Бегидовой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 83 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19767-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568170>

## 7.2. Дополнительная литература

1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567585>

2. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 146 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11118-7. - URL: <https://urait.ru/bcode/495446>

## 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<br>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<br>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 видеоувелечитель 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/> ...

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.

## **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 наклонностью 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 21.09.2023 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА СПЕЦИАЛИТЕТА  
Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности**

---

*(наименование образовательной программы)*

**ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Б1.В.ДВ.02.08 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ  
(ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С  
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ)**

---

*(код и наименование дисциплины)*

**38.05.01 Экономическая безопасность**

---

*(код, наименование направления подготовки /специальности)*

**Очная, заочная**

---

*(форма (формы) обучения)*

Год набора-2024

Волгоград, 2023 г.

## 1. Вопросы к зачету (экзамену)

Перечень вопросов к зачету по дисциплине

1. Понятие о системе физической культуры.
2. Цель и задачи системы физкультурного образования.
3. Физическая культура и адаптивная физическая культура в профессиональной подготовке личности.
4. Учебные нормативы по физической культуре.
5. Организация и методика учебного занятия по видам спорта.
6. Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях.
7. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и местного уровня.
8. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
9. Понятие об анатомии человека.
10. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека.
11. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
12. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места и др.).
13. Гигиенические требования и средства восстановления.
14. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
15. Первая помощь при травмах.
16. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
17. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
18. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту
19. Организация научной работы в области физической культуры и спорта.
20. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
21. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
22. Коммерциализация физической культуры и спорта.
23. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
24. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
25. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
26. Принципы и методы обучения и воспитания, последовательность обучения физическим упражнениям.
27. Плотность учебных занятий и величина нагрузки.
28. Организация и методика проведения учебного занятия (легкая атлетика, плавание, гимнастика, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка, на тренажерах, комплексно).
29. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.
30. Методика обучения утренней физической зарядке.
32. Методика бучения бегу на короткие и длинные дистанции.
33. Методика обучения технике и тактике игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис.
34. Особенности организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.
39. Организация и проведение спартакиады в вузе.

## **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».

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 студентов, 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. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
27. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи..
28. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
29. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающегося
30. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

## **2. Тестовые материалы**

| № | Испытания | Нормативы (количество баллов) |
|---|-----------|-------------------------------|
|---|-----------|-------------------------------|

| п/<br>п                          | (тесты)<br>по выбору                                                                  | Юноши |      |      |      |      | Девушки |      |      |      |      |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|
|                                  |                                                                                       | 1     | 5    | 10   | 15   | 20   | 1       | 5    | 10   | 15   | 20   |
|                                  | Основные                                                                              |       |      |      |      |      |         |      |      |      |      |
| 1.                               | 6-минутный бег в чередовании с ходьбой (м)                                            | 1100  | 1200 | 1300 | 1350 | 1400 | 900     | 1000 | 1100 | 1150 | 1200 |
| 2.                               | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (в упоре лежа на коленях) (кол-во раз) | 17    | 19   | 21   | 23   | 25   | 7       | 10   | 12   | 17   | 20   |
| 3.                               | Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)                                 | +2    | +4   | +6   | +8   | +12  | +4      | +6   | +8   | +10  | +15  |
| 4.                               | Приседания (кол-во раз)                                                               | 2     | 4    | 6    | 8    | 12   | 1       | 3    | 5    | 7    | 10   |
| 5.                               | Метание теннисного мяча в цель сб м (кол-во попаданий)                                | 3     | 5    | 7    | 9    | 10   | 2       | 4    | 6    | 8    | 10   |
| Дополнительные                   |                                                                                       |       |      |      |      |      |         |      |      |      |      |
| 6.                               | Непрерывная оздоровительная ходьба (мин)                                              | 4     | 6    | 8    | 10   | 12   | 2       | 4    | 6    | 8    | 10   |
| 7.                               | Поочередное поднятие разноименной руки и ноги из положения лежа на животе (кол-вораз) | 14    | 18   | 22   | 26   | 30   | 12      | 16   | 20   | 24   | 28   |
| 8.                               | Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)                                      | 2     | 5    | 7    | 9    | 11   | -       | -    | -    | -    | -    |
| 9.                               | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                      | 180   | 190  | 200  | 210  | 220  | 150     | 160  | 170  | 175  | 180  |
| 10.                              | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)                           | 4     | 7    | 9    | 12   | 15   | 4       | 7    | 9    | 12   | 15   |
| Контрольные функциональные пробы |                                                                                       |       |      |      |      |      |         |      |      |      |      |
| 11.                              | Проба Штанге (с)                                                                      | >10   | >20  | >30  | >40  | > 50 | <10     | >10  | >20  | >30  | > 40 |
| 12.                              | Одномоментная функциональная проба (%)                                                | >75   | <60  | < 50 | < 40 | < 20 | >70     | <55  | <45  | < 35 | < 25 |
| 13.                              | Проба Ромберга (с)                                                                    | < 10  | < 15 | 15   | > 15 | > 20 | < 10    | < 15 | 15   | > 15 | > 20 |

**Примечание:** Практические тесты-задания (доступные формы и виды) выполняют только обучающиеся, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. Количество тестов в каждом семестре - 5 (пять), включая функциональные пробы и тесты. По решению 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 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.

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) безотрывая 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 безостановок.

- 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 постановкой.
- 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.** Поднятие 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 брюшнойстенки).

### 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 | №<br>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*

| п/п | № | Наименование упражнений (по выбору) | Оценка в баллах |    |   |
|-----|---|-------------------------------------|-----------------|----|---|
|     |   |                                     | 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<br>(количество раз)          | 35   | 27   | 22   |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине<br>(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 | №<br>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<br>(количество раз)          | 17              | 12   | 10   |
| 4.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине<br>(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 | №<br>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<br>(количество раз)          | 32              | 27  | 22  |
| 4.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине<br>(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 | №<br>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<br>(количество раз)          | 16              | 11   | 9    |
| 4.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине<br>(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

При оценивании результатов устного опроса используется следующая шкала оценок:

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 100% -<br>85% | Учащийся демонстрирует совершенное знание основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции, умеет применять полученные знания на практике, владеет навыками анализа и систематизации информации в области финансов                                                                                                    |
| 84% -<br>65%  | Учащийся демонстрирует знание большей части основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции, умеет применять полученные знания на практике в отдельных сферах профессиональной деятельности, владеет основными навыками анализа и систематизации информации в области финансов                                       |
| 64% -<br>55%  | Учащийся демонстрирует достаточное знание основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции, умеет использовать полученные знания для решения основных практических задач в отдельных сферах профессиональной деятельности, частично владеет основными навыками анализа и систематизации информации в области финансов |
| менее<br>54%  | Учащийся демонстрирует отсутствие знания основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции, не умеет применять полученные знания на практике, не владеет навыками анализа и систематизации информации в области финансов                                                                                               |

| Шкала оценивания по дисциплине |                                    |
|--------------------------------|------------------------------------|
| Баллы                          | Оценка                             |
| 0-54                           | неудовлетворительно - «не зачтено» |
| 55– 64                         | удовлетворительно - «зачтено»      |

|         |                     |
|---------|---------------------|
| 65 - 84 | хорошо - «зачтено»  |
| 85-100  | отлично - «зачтено» |

| Тип работы                                                                                                                                                | Минимально допустимое количество баллов          | Максимальное количество баллов |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------|
| Посещение практических занятий<br>(аудиторно/дистанционно)                                                                                                | 30<br>(минимально<br>2 балла за одно<br>занятие) | 60                             |
| Сдача практических контрольных тестов по видам спорта / специализациям или оценки физической подготовленности<br>(аудиторно/дистанционно)                 | 25                                               | 40                             |
| <b>Итого</b>                                                                                                                                              | <b>55</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) – 6-10 баллов;
- написание и защита реферата (для обучающихся, освобожденных от практических занятий по уважительной причине) – 60 баллов.

Сумма баллов, набранная обучающимся по результатам каждой аттестации, включая дополнительные баллы, заносится преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в деканате соответствующего факультета (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).

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