



Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ
ИНФОРМАТИКИ, УПРАВЛЕНИЯ, ЭКОНОМИКИ И ПРАВА В Г. МОСКВЕ»

УТВЕРЖДАЮ:

**Президент
НОЧУ ВО «МИИУЭП в г. Москве»**


А.В. Хренков

подпись

«30» августа 2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективный курс по физической культуре и спорту

«Общая физическая подготовка»

«Адаптивная физическая культура»

«Лечебная физическая культура»

направление подготовки

38.03.04 Государственное муниципальное управление

Профиль подготовки:

«Государственное и муниципальное управление в социальной сфере»

Квалификация (степень) выпускника – *бакалавр*

Форма обучения

заочная

Москва 2019 г.

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

В результате освоения образовательной программы обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту».

Коды компетенции	Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать: основные концепции индивидуального здоровья, практические методы и способы формирования индивидуального здоровья, сохранения и поддержания его на безопасном уровне; основы содержания и методики самостоятельной спортивной тренировки (самостоятельных тренировочных занятий), методы и способы самоорганизации и самостоятельной работы в области физической культуры, культуры здоровья; основы построения оптимальных (с точки зрения формирования и сохранения здоровья) моделей жизнедеятельности, основы формирования здорового (рационального, оптимального) образа (стиля) жизни; средства и методы (способы) физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время.</p> <p>Уметь: использовать стратегии здоровьесбережения и здоровьесформирования в повседневной деятельности (учебной, профессиональной, досуговой, социокультурной); самостоятельно методически правильно выбирать комплексы (системы) физических упражнений (вид спорта), организовывать и проводить занятия с собой и своими близкими для целенаправленного воздействия на те или иные физиологические системы организма (организм в целом) с физкультурно-оздоровительной, тренировочной, рекреационно-восстановительной, лечебной направленностью; достигать и поддерживать хорошее самочувствие и настроение, оптимальный уровень физической подготовленности, высокую социальную и профессиональную активность и работоспособность.</p> <p>Владеть: практическими методами и способами формирования индивидуального здоровья, сохранения и поддержания его на безопасном уровне; средствами физического и психического оздоровления, закаливания, методами укрепления здоровья; методами и приёмами формирования и развития двигательных навыков, умений, а также основных физических качеств; навыками организации и методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельных тренировочных занятий); должным уровнем физической подготовленности и физического развития для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Настоящая дисциплина относится к базовой части цикла Б1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для освоения. Дисциплина изучается на 1 курсе во 2 семестре.

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту» составляет 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах) – заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		2	-
Аудиторные занятия (всего)	2	2	-
В том числе:	-	-	-
Лекции	2	2	-
Практические занятия (ПЗ)	-	-	-
Семинары (С)	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	326	326	-
В том числе:	-	-	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-
Реферат	10	10	-
Самостоятельные практические занятия	312	312	-
Контрольная работа	-	-	-
Вид промежуточной аттестации – зачет	4	4	-
Общая трудоемкость час.	328	328	-

4. Содержание дисциплины

В рамках изучения курса «Элективный курс по физической культуре и спорту» обучающимся предоставляется возможность выбора одной дисциплины из предлагаемого перечня: «Общая физическая подготовка», «Адаптивная физическая культура», «Лечебная физическая культура». Для осуществления выбора обучающийся пишет заявление с просьбой предоставить ему возможность изучения выбранной дисциплины.

В рамках каждой предлагаемой дисциплины выделяются три раздела: теоретический, практический (учебно-тренировочный), методико-практический.

Цель теоретического раздела – сформировать мировоззренческую систему научно-практических знаний о физической культуре и спорте и активное положительное отношение к физкультурно-спортивной практике.

Цель практического (учебно-тренировочного) раздела – освоение и совершенствование физкультурно-спортивных двигательных умений и навыков, всестороннее развитие физической и функциональной подготовленности, приобретение опыта совершенствования и коррекция индивидуального физического развития.

Цель методико-практического раздела - формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для эффективного физического развития, сохранение и укрепление здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий

№ п/п	Раздел/тема Дисциплины	Общая трудо-ёмкость	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся, час		
			Контактная работа		Самостоятельная работа обучающихся
			лекции	практические занятия	
1.	Раздел 1. Теоретический	17	2	-	15
2.	Раздел 2. Практический (учебно-тренировочный)	296	-	-	296
3.	Раздел 3. Методико-практический	15	-	-	15
ВСЕГО:		328	2	-	326

4.2. Содержание разделов дисциплин

Дисциплина «Общая физическая подготовка»

Тема 1 Гимнастика

Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией. Принципы обучения гимнастическим упражнениям. Специфические особенности методики формирования двигательных навыков в гимнастике. Приемы для создания предварительного представления о движении. Приемы для устранения ошибок в выполнении.

Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Травмы и причины их возникновения: нарушение основных принципов обучения, спортивной тренировки и правил организации занятий, недостаточный медицинский контроль за физическим состоянием занимающимися, плохое состояние мест занятий, несоответствие формы одежды, отсутствие должной дисциплины и недостатки в воспитательной работе с занимающимися. Правила оказания первой помощи при типичных травмах. Профилактика травматизма. Страховка и помощь как мера предупреждения травматизма и метод обучения. Виды страховки и помощи.

Атлетическая гимнастика как метод и средство физического развития. Методика проведения занятий атлетической гимнастикой. Понятие о силе и силовых способностях. Средства и методы воспитания физического качества силы. Понятие перетренированность и распространённые симптомы перетренированности. Методика проведения общеразвивающих упражнений с гантелями. Методика проведения общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки. Методика проведения ОРУ с гимнастической скакалкой. Методика проведения ОРУ с гимнастической скамейкой. Методика проведения силового комплекса упражнений.

Тема 2 Спортивные игры

Правила игры в волейбол; организация и судейство соревнования; техника игры в нападении; техника перемещений (ходьба, бег, прыжки); техника игры с мячом в передачи (передача сверху двумя руками, передача снизу двумя руками, нападающий удар, блок, подачи); техника игры в защите (техника перемещений, стойка, ходьба, бег, прыжки, падение); техника игры с мячом в приеме (прием мяча снизу двумя руками, прием мяча в падении одной рукой, блок); тактика игры в волейбол; тактика нападения: индивидуальные действия, групповые взаимодействия двух игроков передней линии, взаимодействие игроков передней и задней линии, командные действия с одним связующим игроком и двумя связующими игроками; тактика игры в защите: индивидуальные действия (выбор позиции, выбор места), групповые действия (взаимодействие двух игроков передней и задней линии), командные

действия (обучение игры защиты углом вперед и углом назад); интегральная подготовка.

Правила игры в баскетбол; организация и судейство соревнований; техника игры в нападении: передвижения (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника владения мячом: ловля, передачи, броски, ведение; техника игры в защите: передвижения, стойка, ходьба, прыжки, остановки, повороты; техника овладения мячом и противодействие: выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока, финты и сочетание приемов (финты на проход, на передачу, на повороты на бросок); тактика игры в баскетбол; тактика нападения: индивидуальные действия (действия игрока без мяча, действия игрока с мячом), групповые действия (взаимодействие двух игроков, взаимодействие трех игроков), командные действия (стремительное нападение, позиционное нападение); тактика защиты: индивидуальные действия (действия игрока без мяча, действия игрока с мячом), групповые действия (взаимодействие двух игроков, взаимодействие трех игроков), командные действия (концентрированная защита, рассредоточенная защита).

Тема 3 Легкая атлетика

Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Ходьба, бег, ускоренное передвижение на короткие (30, 60, 100 метров), средние (800, 1000, 1500, 2000, 3000 метров) дистанции. Техника низкого и высокого старта. Тренировка в гладком беге равномерным, переменным, интервальным, повторным и соревновательным методами. Упражнения на гимнастических снарядах (высокая и низкая перекладины, параллельные и разновысокие брусья, гимнастические скамьи, шведская стенка), тренажерах. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами одновременно, с разбега различными способами. Метания спортивных снарядов (мяча, гранаты) на точность и дальность. Эстафетный бег. Основы техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Техника отталкивания. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника приземления. Техника движения в полете.

Дисциплина «Адаптивная физическая культура»

Тема 1. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды):

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, пилатеса, стретчинга. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики. Упражнения на координацию движений.

Тема 2. Элементы различных видов спорта:

Легкая атлетика (адаптивные виды и формы). Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности.

Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.

Спортивные игры. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.

Тема 3. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата; желудочно-кишечного тракта и почек; нарушений зрения; нарушений слуха; сердечно-сосудистой системы и ЦНС; органов дыхания. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям, направленным на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека. Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.

Тема 4. Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями)

Методика выполнения общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, базовые шаги аэробики отдельно и в связках; техника выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики. Комплексы упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Фитбол-гимнастика (аэробика): Особенности содержания занятий по фитбол-гимнастике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений. Психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Дисциплина «Лечебная физическая культура»

Тема 1. Общие основы ЛФК

Возникновение, становление и развитие ЛФК в мире и в России. Понятие о ЛФК и реабилитации. Клинико-физиологическое обоснование механизмов лечебного действия физических упражнений при различных заболеваниях. Средства ЛФК. Общие требования к методике применения физических упражнений. Современная классификация физических упражнений в ЛФК. Периоды реабилитации, двигательные режимы в ЛФК, показания и противопоказания к применению ЛФК. Методы оценки воздействия физических упражнений и эффективности применения ЛФК, физиологическая кривая нагрузки. Организация занятий ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях. Санитарно-гигиенические требования к проведению занятий. Техника безопасности при проведении занятий ЛФК.

Тема 2. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы

Основные клинические данные о заболеваниях сердца и сосудов (ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, атеросклероз, гипертоническая болезнь, гипотоническая болезнь и др.). Особенности методики лечебной физической культуры при отдельных заболеваниях сердца и сосудов. Двигательные режимы в условиях стационара и санатория. Неотложные состояния, которые могут возникнуть у больных с сердечно-сосудистой патологией при занятиях ЛФК. Основные клинические данные о заболеваниях органов дыхания (острая

и хроническая пневмония, плеврит, бронхит, бронхиальная астма, эмфизема легких и др.). Система физической реабилитации больных с заболеваниями легких и бронхов на различных этапах восстановления. Специальные дыхательные упражнения.

Тема 3. ЛФК при заболеваниях, деформациях и травмах опорно-двигательного аппарата и суставов

Краткие данные о деформации опорно-двигательного аппарата. Виды нарушения осанки и сколиоза. Методика лечебной физической культуры при нарушениях осанки и сколиозах, механизмы лечебного действия физических упражнений. Профилактика нарушения осанки и сколиоза, «вредные упражнения». Причины и факторы риска развития плоскостопия у детей. Особенности проведения занятий ЛФК при плоскостопии в различных возрастных группах, профилактика плоскостопия. Характеристика травм опорно-двигательного аппарата у спортсменов. Механизмы действия ЛФК при реабилитации больных с травмами ОДА (мышц, связок, сухожилий, переломах костей). Остеохондроз позвоночника: этиология, патогенез, клинические проявления, факторы риска. Задачи, средства и методика ЛФК в зависимости от локализации и стадии заболевания. Классификация заболеваний суставов и их характеристика. Особенности методики ЛФК при заболеваниях суставов.

Тема 4. ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы

Краткие данные о проявлениях заболеваний и повреждений нервной системы. ЛФК при заболеваниях и травмах спинного и головного мозга. Основные клинические данные о нарушениях мозгового кровообращения. Особенности методики ЛФК при вялых и спастических параличах. Основные клинические данные о заболеваниях и травмах периферической нервной системы. ЛФК при травмах и заболеваниях периферической нервной системы. ЛФК при функциональных заболеваниях ЦНС.

Тема 5. Массаж и его физиологическое влияние на функции организма. Виды, формы и приемы лечебного массажа

Общие основы массажа. Гигиенические требования к помещению, к массируемому и массажисту. Формы и методы массажа. Виды лечебного массажа. Методика выполнения процедуры массажа при различных заболеваниях и травмах.

4.3. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Курсовая работа по дисциплине не предусмотрена

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Для освоения методического материала обучающиеся самостоятельно изучают литературные источники и материал, имеющийся в электронной библиотечной системе.

Обучающиеся могут получать консультации преподавателей кафедры по вопросам, связанным с дисциплиной «Физическая культура и спорт».

Обучающиеся самостоятельно осваивают практический (учебно-тренировочный) раздел. Для этого они пользуются различными секциями физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, с учетом своего состояния здоровья. Рекомендации к недельному двигательному режиму обучающиеся могут получить у преподавателей кафедры.

Средства освоения практического (учебно-тренировочного) раздела включают отдельные виды легкой атлетики, спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. В практическом разделе могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений.

Практические самостоятельные занятия могут проводиться в следующих формах:

- физические упражнения в режиме учебного дня: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы и др.;
- занятия в клубах и группах по интересам: любителей бега, плавания, лыжного спорта, атлетической и ритмической гимнастики, восточных единоборств и т.д.;

- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом по индивидуально составленным программам физического самосовершенствования, организуемые по собственной инициативе студентов в удобное время при консультации преподавателя;
- участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, организуемых в вузе и/или по месту жительства.

6. Фонд оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации обучающегося

Фонд оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине представлен в Приложении 1 к рабочей программе.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1. Основная литература

1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь : учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2010. - 250 с. : ил. - (Высшее образование). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-222-16306-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497>
2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 112 с. : табл., ил. - Библиогр.: с. 98. - ISBN 978-5-8149-2547-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420>
3. Минникаева, Н.В. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Минникаева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 142 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1669-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495>
4. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре : учебное пособие / З.С. Варфоломеева, В.Ф. Воробьев, Н.И. Сапожников, С.Е. Шивринская ; под общ. ред. С.И. Изаак. - 4-е изд., стер. - Москва : Издательство «Флинта», 2017. - 132 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9765-1528-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482654>
5. Глазина, Т.А. Лечебная физическая культура: практикум для студентов специальной медицинской группы : учебное пособие / Т.А. Глазина, М.И. Кабышева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург : ОГУ, 2017. - 125 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1776-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=485284>
6. Избранные лекции по лечебной физической культуре : учебное пособие : в 3-х ч. / сост. Л.П. Черапкина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - Ч. 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата. - 116 с. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483288>

7.2 Дополнительная литература

1. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. - Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>

7.3. Программное обеспечение

1. Операционная система Microsoft Windows - право на использование: договор №ДЛ-180712 от 08.11.18.
2. Программное обеспечение Microsoft office 365 for faculty; право на использование: договор №ДЛ-180712 от 08.11.18.
3. Программное обеспечение Dr. Web Desktop Security Suite for faculty, Антивирус + ЦУ; право на использование: договор №ДЛ-180711 от 01.11.18.

7.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru>
2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн», раздел «Физкультура и спорт» https://biblioclub.ru/index.php?page=rzdel_red&sel_node=482656
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам Федеральный портал, раздел «Физическая культура и спорт» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14
4. Университетская информационная система Россия <https://uisrussia.msu.ru>
5. Сайт журнала «Физкультура и спорт» <http://www.fismag.ru/>, <http://fis1922.ru/>
6. Журнал «Физическая культура, спорт - наука и практика» <https://readera.ru/fizicheskaya-kultura-sport>
7. Научно-методический журнал «Культура физическая и здоровье» <http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/>
8. Компьютерные информационно-правовые системы «Консультант» <http://www.consultant.ru>, «Гарант» <http://www.garant.ru>.
9. Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru>.
10. Официальный сайт Министерства спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Аудитория для занятий физической культурой и спортом.
2. Аудитория для лиц с ограниченными возможностями здоровья.
3. Лекционные аудитории общего фонда для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций.
4. Аудитории общего фонда для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации.
5. Компьютерный класс для самостоятельной работы. Библиотека, читальный зал.

9. Образовательные технологии

Методика преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» (в том числе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) и реализация компетентностного подхода в изложении и восприятии материала предусматривает использование следующих образовательных технологий: групповые, дифференцированного обучения, личностно-ориентированного подхода, спортивно-ориентированные, модульные, здоровье сберегающие, валеологические и соревновательные.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины. Формы контроля формирования компетенций

Компетенция	Код по ФГОС	Форма контроля	Этапы формирования (разделы дисциплины)
способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК-8	Промежуточный контроль: зачет Текущий контроль: реферат, отчет о самостоятельной работе	Разделы 1-3

2.1 Критерии оценки ответа на зачете (формирование компетенции ОК-8)

«зачтено»

Обучающийся демонстрирует системные теоретические и практические знания, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью и способность быстро реагировать на уточняющие вопросы.

Обучающийся:

на высоком уровне владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

Обучающийся демонстрирует прочные теоретические и практические знания, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью, но при этом делает несущественные ошибки, которые быстро исправляет самостоятельно или при незначительной коррекции преподавателем.

Обучающийся:

хорошо владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

Обучающийся демонстрирует неглубокие теоретические и практические знания, проявляет слабо сформированные навыки анализа явлений и процессов, недостаточное умение делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает не достаточно свободное владение монологической речью, терминами, логичностью и последовательностью изложения, делает ошибки, которые может исправить только при коррекции преподавателем.

Обучающийся:

на удовлетворительном уровне владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

«не зачтено»

Обучающийся демонстрирует незнание теоретических и практических основ предмета, не умеет делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает слабое владение монологической речью, не владеет терминами, проявляет отсутствие логичности и последовательности изложения, делает ошибки, которые не может исправить даже при коррекции преподавателем, отказывается отвечать на дополнительные вопросы.

Обучающийся:

не владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

2.2. Критерии оценки самостоятельного освоения практического (учебно-тренировочного) раздела дисциплины (формирование компетенции ОК-8)

«5» (отлично): выполнены все практические задания самостоятельной работы учебно-тренировочного раздела дисциплины, предусмотренные программой дисциплины, обучающийся подготовил полный и подробный отчет об их выполнении.

Обучающийся:

на высоком уровне владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

«4» (хорошо): выполнены все практические задания самостоятельной работы учебно-тренировочного раздела дисциплины, предусмотренные программой дисциплины, обучающийся подготовил отчет об их выполнении, но в нем встречаются пропуски и неточности.

Обучающийся:

хорошо владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

«3» (удовлетворительно): выполнены не все практические задания самостоятельной работы учебно-тренировочного раздела дисциплины, предусмотренные программой дисциплины, обучающийся подготовил отчет об их выполнении, но в нем встречаются существенные ошибки.

Обучающийся:

на удовлетворительном уровне владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

«2» (неудовлетворительно): не выполнены практические задания самостоятельной работы учебно-тренировочного раздела дисциплины, предусмотренные программой дисциплины, обучающийся не подготовил отчет об их выполнении.

Обучающийся:

не владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

2.3. Критерии оценки реферата

(формирование компетенции ОК-8)

«5» (отлично): тема реферата актуальна и раскрыта полностью; реферат подготовлен в установленный срок; оформление, структура и стиль изложения реферата соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; реферат выполнен самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы; подготовлен доклад, излагаемый без использования опорного конспекта.

Обучающийся:

на высоком уровне владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

«4» (хорошо): тема реферата актуальна, но раскрыта не полностью; реферат подготовлен в установленный срок; оформление, структура и стиль изложения реферата соответ-

ствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; реферат выполнен самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы; подготовлен доклад, излагаемый с использованием опорного конспекта.

Обучающийся:

хорошо владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

«3» (удовлетворительно): тема реферата актуальна, но раскрыта не полностью; реферат подготовлен с нарушением установленного срока представления; оформление, структура и стиль изложения реферата не в полной мере соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; в целом реферат выполнен самостоятельно, однако очевидно наличие заимствований без ссылок на источники; подготовлен доклад, излагаемый с использованием опорного конспекта.

Обучающийся:

на удовлетворительном уровне владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

«2» (неудовлетворительно): тема реферата актуальна, но не раскрыта; реферат подготовлен с нарушением установленного срока представления; оформление, структура и стиль изложения реферата не соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; в реферате очевидно наличие значительных объемов заимствований без ссылок на источники; доклад не подготовлен.

Обучающийся:

не владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

2.4. Итоговые показатели балльной оценки сформированности компетенций по дисциплине в разрезе дескрипторов «знать/ уметь/ владеть»:

ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
Показатель	Критерии оценивания			
	2	3	4	5
Знать: основные концепции индивидуального здоровья, практические методы и способы формирования индивидуального здоровья, сохранения и поддержания его на безопасном уровне; основы содержания и методики самостоятельной спортивной тренировки (самостоятельных тренировочных занятий), методы и способы самоорганизации и самостоятельной работы в области физической	Обучающийся демонстрирует полное отсутствие или недостаточное соответствие знаний основных концепций индивидуального здоровья, практических методов и способов формирования индивидуального здоровья, сохранения и поддержания его на безопасном уровне; основ содержания и поддержания его на безопасном уровне; основ содержания и методики самостоятельной спортивной тренировки (самостоятельных тренировочных занятий), методов и способов	Обучающийся демонстрирует неполное соответствие знаний основных концепций индивидуального здоровья, практических методов и способов формирования индивидуального здоровья, сохранения и поддержания его на безопасном уровне; основ содержания и методики самостоятельной спортивной тренировки (самостоятельных тренировочных занятий), методов и способов самоорганизации и самостоятельной	Обучающийся демонстрирует частичное соответствие знаний основных концепций индивидуального здоровья, практических методов и способов формирования индивидуального здоровья, сохранения и поддержания его на безопасном уровне; основ содержания и методики самостоятельной спортивной тренировки (самостоятельных тренировочных занятий), методов и способов самоорганизации и	Обучающийся демонстрирует полное соответствие знаний основных концепций индивидуального здоровья, практических методов и способов формирования индивидуального здоровья, сохранения и поддержания его на безопасном уровне; основ содержания и методики самостоятельной спортивной тренировки (самостоятельных тренировочных занятий), методов и способов самоорганизации и самостоятельной

<p>культуры, культуры здоровья; основы построения оптимальных (с точки зрения формирования и сохранения здоровья) моделей жизнедеятельности, основы формирования здорового (рационального, оптимального) образа (стиля) жизни; средства и методы (способы) физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время</p>	<p>самоорганизации и самостоятельной работы в области физической культуры, культуры здоровья; основ построения оптимальных (с точки зрения формирования и сохранения здоровья) моделей жизнедеятельности, основ формирования здорового (рационального, оптимального) образа (стиля) жизни; средств и методов (способы) физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время</p>	<p>работы в области физической культуры, культуры здоровья; основ построения оптимальных (с точки зрения формирования и сохранения здоровья) моделей жизнедеятельности, основ формирования здорового (рационального, оптимального) образа (стиля) жизни; средств и методов (способы) физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время. Допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность знаний, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и их переносе на новые ситуации.</p>	<p>самостоятельной работы в области физической культуры, культуры здоровья; основ построения оптимальных (с точки зрения формирования и сохранения здоровья) моделей жизнедеятельности, основ формирования здорового (рационального, оптимального) образа (стиля) жизни; средств и методов (способы) физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях.</p>	<p>работы в области физической культуры, культуры здоровья; основ построения оптимальных (с точки зрения формирования и сохранения здоровья) моделей жизнедеятельности, основ формирования здорового (рационального, оптимального) образа (стиля) жизни; средств и методов (способы) физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время, свободно оперирует приобретенными знаниями</p>
<p>Уметь: использовать стратегии здоровьесбережения и здоровьесформирования в повседневной деятельности (учебной, профессиональной, досуговой, социокультурной); самостоятельно методически правильно выбирать комплексы (системы) физических упражнений (вид спорта), организовывать и проводить занятия с собой и своими близкими для целенаправленного воздействия на те или иные физиологические системы организма (организм в</p>	<p>Обучающийся не умеет или в недостаточной степени умеет использовать стратегии здоровьесбережения и здоровьесформирования в повседневной деятельности (учебной, профессиональной, досуговой, социокультурной); самостоятельно методически правильно выбирать комплексы (системы) физических упражнений (вид спорта), организовывать и проводить занятия с собой и своими близкими для целенаправленного воздействия на те или иные физио-</p>	<p>Обучающийся демонстрирует неполное соответствие следующих умений: использовать стратегии здоровьесбережения и здоровьесформирования в повседневной деятельности (учебной, профессиональной, досуговой, социокультурной); самостоятельно методически правильно выбирать комплексы (системы) физических упражнений (вид спорта), организовывать и проводить занятия с собой и своими близкими для целенаправленного воздействия на те или</p>	<p>Обучающийся демонстрирует частичное соответствие следующих умений: использовать стратегии здоровьесбережения и здоровьесформирования в повседневной деятельности (учебной, профессиональной, досуговой, социокультурной); самостоятельно методически правильно выбирать комплексы (системы) физических упражнений (вид спорта), организовывать и проводить занятия с собой и своими близкими для целенаправленного воздействия на</p>	<p>Обучающийся демонстрирует полное соответствие следующих умений: использовать стратегии здоровьесбережения и здоровьесформирования в повседневной деятельности (учебной, профессиональной, досуговой, социокультурной); самостоятельно методически правильно выбирать комплексы (системы) физических упражнений (вид спорта), организовывать и проводить занятия с собой и своими близкими для целенаправленного воздействия на те или</p>

<p>целом) с физкультурно-оздоровительной, тренировочной, рекреационно-восстановительной, лечебной направленностью; достигать и поддерживать хорошее самочувствие и настроение, оптимальный уровень физической подготовленности, высокую социальную и профессиональную активность и работоспособность</p>	<p>логические системы организма (организм в целом) с физкультурно-оздоровительной, тренировочной, рекреационно-восстановительной, лечебной направленностью; достигать и поддерживать хорошее самочувствие и настроение, оптимальный уровень физической подготовленности, высокую социальную и профессиональную активность и работоспособность</p>	<p>иные физиологические системы организма (организм в целом) с физкультурно-оздоровительной, тренировочной, рекреационно-восстановительной, лечебной направленностью; достигать и поддерживать хорошее самочувствие и настроение, оптимальный уровень физической подготовленности, высокую социальную и профессиональную активность и работоспособность. Допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность умений по ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании умениями при их переносе на новые ситуации.</p>	<p>те или иные физиологические системы организма (организм в целом) с физкультурно-оздоровительной, тренировочной, рекреационно-восстановительной, лечебной направленностью; достигать и поддерживать хорошее самочувствие и настроение, оптимальный уровень физической подготовленности, высокую социальную и профессиональную активность и работоспособность. Умения освоены, при этом допускаются незначительные ошибки, неточности в выводах, затруднения при аналитических операциях, переносе умений на новые, нестандартные ситуации.</p>	<p>иные физиологические системы организма (организм в целом) с физкультурно-оздоровительной, тренировочной, рекреационно-восстановительной, лечебной направленностью; достигать и поддерживать хорошее самочувствие и настроение, оптимальный уровень физической подготовленности, высокую социальную и профессиональную активность и работоспособность. делает грамотные и обоснованные выводы, свободно оперирует приобретенными умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.</p>
<p>Владеть: практическими методами и способами формирования индивидуального здоровья, сохранения и поддержания его на безопасном уровне; средствами физического и психического оздоровления, закаливания, методами укрепления здоровья; методами и приёмами формирования и развития двигательных навыков, умений, а также основных физических качеств; навыками организации и методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельных тренировочных за-</p>	<p>Обучающийся не владеет или в недостаточной степени владеет практическими методами и способами формирования индивидуального здоровья, сохранения и поддержания его на безопасном уровне; средствами физического и психического оздоровления, закаливания, методами укрепления здоровья; методами и приёмами формирования и развития двигательных навыков, умений, а также основных физических качеств; навыками организации и методики проведения самостоятельных занятий физическими</p>	<p>Обучающийся в основном владеет практическими методами и способами формирования индивидуального здоровья, сохранения и поддержания его на безопасном уровне; средствами физического и психического оздоровления, закаливания, методами укрепления здоровья; методами и приёмами формирования и развития двигательных навыков, умений, а также основных физических качеств; навыками организации и методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельных тре-</p>	<p>Обучающийся частично практическими методами и способами формирования индивидуального здоровья, сохранения и поддержания его на безопасном уровне; средствами физического и психического оздоровления, закаливания, методами укрепления здоровья; методами и приёмами формирования и развития двигательных навыков, умений, а также основных физических качеств; навыками организации и методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельных тре-</p>	<p>Обучающийся в полном объеме владеет практическими методами и способами формирования индивидуального здоровья, сохранения и поддержания его на безопасном уровне; средствами физического и психического оздоровления, закаливания, методами укрепления здоровья; методами и приёмами формирования и развития двигательных навыков, умений, а также основных физических качеств; навыками организации и методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельных</p>

<p>нятий); должным уровнем физической подготовленности и физическо-го развития для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>упражнениями (самостоятельными тренировочных занятий); должным уровнем физической подготовленности и физическо-го развития для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>нировочных занятий); должным уровнем физической подготовленности и физическо-го развития для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Обучающийся испытывает значительные затруднения при применении навыков в новых ситуациях.</p>	<p>нировочных занятий); должным уровнем физической подготовленности и физическо-го развития для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Навыки освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе умений на новые, нестандартные ситуации.</p>	<p>тренировочных занятий); должным уровнем физической подготовленности и физическо-го развития для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
--	--	---	--	---

2.5. Итоговое соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированности компетенций по дисциплине:

Уровень сформированности компетенции	Оценка	Пояснение
Высокий	зачтено	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены на высоком уровне; компетенции сформированы
Средний	зачтено	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями; компетенции в целом сформированы
Удовлетворительный	зачтено	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены частично, но пробелы не носят существенного характера; большинство предусмотренных программой обучения учебных задач выполнено, но в них имеются ошибки; компетенции сформированы частично
Неудовлетворительный	не зачтено	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине не освоены; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий либо не выполнено, либо содержит грубые ошибки; дополнительная самостоятельная работа над материалом не приводит к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий; компетенции не сформированы

3. Методические материалы (типовые контрольные задания), определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

3.1. Текущий контроль (самостоятельное освоение практического (учебно-тренировочного) раздела дисциплины) (формирование компетенции ОК-8)

Обучающиеся готовят письменный отчет в форме дневника самоконтроля об освоении практического (учебно-тренировочного) раздела дисциплины в межсессионный период с указа-

нием объема времени, отводимого на еженедельные занятия физической культурой и спортом, и отражающий результаты самоконтроля достижений обучающегося.

3.2. Текущий контроль (подготовка реферата) (формирование компетенции ОК-8)

Примерные темы рефератов

Дисциплина «Общая физическая подготовка»

1. Роль физической культуры в профессиональной подготовке менеджеров.
2. Воздействие на организм человека внешней природной, производственной и социальной среды.
3. Воздействие физической тренировки на обмен веществ.
4. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
5. Рефлекторные механизмы совершенствования координации движений.
6. Проблема здоровья человека в современном мире.
7. Влияние общей культуры молодежи на образ жизни.
8. Разумное чередование труда и отдыха.
9. Рациональное питание как способ здоровой жизни.
10. Оптимальная двигательная активность.
11. Отказ от вредных привычек – важнейшее слагаемое здорового образа жизни.
12. Мероприятия по закаливанию организма.
13. Средства и методы укрепления психического здоровья.
14. Критерии эффективности здорового образа жизни.
15. Физическая подготовка как основа укрепления здоровья.
16. Методические принципы спортивной тренировки.
17. Формирование двигательного умения и навыка, их значения для профессиональной деятельности.
18. Средства и методы воспитания психофизических качеств.
19. Структура учебно-тренировочного занятия.
20. Планирование учебно-тренировочных занятий и спортивной тренировки.
21. Влияние двигательной активности на здоровье и работоспособность человека.
22. Особенности самостоятельных занятий системами физических упражнений и избранными видами спорта.
23. Энергозатраты при различных видах двигательной активности.
24. Контроль за эффективностью самостоятельных занятий физической подготовкой.
25. Самоконтроль при различных занятиях двигательной активностью.
26. Оценка физического развития, функционального состояния организма человека.
27. Функциональные пробы.
28. Методики оценки физической подготовленности человека.
29. Педагогические средства укрепления здоровья и повышения работоспособности.
30. Психологические средства укрепления здоровья и повышения работоспособности.
31. Медико-биологические средства укрепления здоровья и повышения работоспособности.
32. Профессионально-прикладная физическая культура.
33. Профессиограммы как необходимое условие профессионально-прикладной физической подготовки.
34. Профессионально важные физические качества менеджера.

Дисциплина «Адаптивная физическая культура»

1. Цель и основные задачи адаптивной физической культуры.
2. Государственные органы управления адаптивной физической культурой и их взаимодействия с государственными органами управления образованием, здравоохранением, социальной защиты .

3. Адаптивный спорт – социальный феномен, интегрирующий лечебное, рекреационное и спортивное направление физической культуры.
4. Государственные и общественные органы управления адаптивным спортом, координация их деятельности.
5. Организация адаптивного спорта в мировом сообществе.
6. Паралимпийское, Специальное Олимпийское и Сурдолимпийское движение как основное направление развития адаптивного спорта (выбрать одно из направлений адаптивного спорта).
7. Отличие адаптивной физической культуры от физической культуры, медицины, коррекционной педагогики, валеологии, гигиены и др. областей знания и практической деятельности, связь адаптивной физической культуры с другими научными знаниями.
8. Развитие физических качеств и способностей занимающихся в адаптивной физической культуре.
9. Основные положения методологии адаптивной физической культуры.
10. Адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни лиц с ограниченными возможностями здоровья.
11. Адаптивная физическая культура и самовоспитание личности.
12. Основные этапы становления и развития адаптивной физической культуры за рубежом..
13. Основные этапы становления и развития адаптивной физической культуры в нашей стране.
14. Виды планирования в адаптивной физической культуре (перспективное, этапное, текущее).
15. Особенности текущего, этапного и циклового контроля в адаптивной физической культуре.
16. Ведущие функции и принципы адаптивного физического воспитания.
17. Ведущие функции и принципы адаптивного спорта

Дисциплина «Лечебная физическая культура»

1. Особенности ЛФК и массажа, как лечебных методов.
2. Значение ЛФК и массажа в комплексном лечении заболеваний.
3. Классификация физических упражнений в лечебной физкультуре.
4. Гимнастические упражнения, используемые в ЛФК
5. Механизмы лечебного действия средств лечебной физической культуры.
6. Нормализация нарушенных функций организма средствами ЛФК.
7. Подбор средств лечебной физкультуры.
8. Методы определения суммарной физической нагрузки.
9. Формы лечебной физкультуры
10. Пульсометрия в лечебной физкультуре.
11. Виды массажа.
12. Методики подбора комплекса ЛФК при различных заболеваниях.

3.4. Промежуточный контроль (зачет) (формирование компетенции ОК-8)

Дисциплина «Общая физическая подготовка»

Зачет по дисциплине «Общая физическая подготовка» выставляется по результатам выполнения обучающимися контрольных упражнений.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов возрастная группа от 18 до 29 лет, мужчины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 100 м (с)	15.1	14.8	13.5	15.0	14.6	13.9

2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.0	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
4.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	6	7	13	5	6	10
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240

возрастная группа от 18 до 29 лет, женщины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 100 м (с)	17.5	17.0	16.0	17.9	17.5	16.8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.0
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
4.	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	8	11	16	7	9	13
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40

возрастная группа от 30 до 39 лет, мужчины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 3 км (мин, с)	15.10	14.20	12.50	15.30	14.40	13.10
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	4	5	8
3.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	0	4	6	0	2	4
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	220	225	235	210	215	225

возрастная группа от 30 до 39 лет, женщины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 2 км (мин, с)	12.45	12.30	12.00	13.15	13.00	12.30
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	12	15	20	12	15	20
3.	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	8	12	6	8	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	0	7	9	0	4	6
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	170	185	150	165	180
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	35	45	25	30	40

Дисциплина «Адаптивная физическая культура»

Зачет по дисциплине «Адаптивная физическая культура» выставляется по результатам устного ответа обучающимся на вопросы.

Примерный перечень вопросов

1. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры.
2. Функции адаптивного физического воспитания.
3. Функции адаптивного спорта.
4. Функции адаптивной двигательной рекреации.
5. Функции физической реабилитации.
6. Взаимосвязь функций адаптивной физической культуры.
7. Социальные принципы адаптивной физической культуры.
8. Общеметодические принципы адаптивной физической культуры.
9. Специально методические принципы адаптивной физической культуры.
10. Формы организации адаптивной физической культуры.
11. Основные закономерности развития физических способностей.
12. Принципы развития физических способностей.
13. Становление и развитие адаптивной физической культуры среди лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата.
14. История адаптивного спорта для лиц с поражением слуха.
15. История адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта для лиц с поражением зрения.
16. История адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта для лиц с поражением интеллекта.
17. Развитие паралимпийского движения в мировой практике и в России.
18. Развитие силовых способностей в адаптивной физической культуре.
19. Основные понятия общей патологии и тератологии.
20. Основы частной патологии.
21. Комплексная реабилитация больных и инвалидов.
22. Медицинские показания и противопоказания к занятиям адаптивной физической культурой.
23. Первая помощь на занятиях адаптивной физической культурой.
24. Развитие скоростных способностей в адаптивной физической культуре.
25. Развитие скоростных способностей в адаптивной физической культуре.
26. Развитие силовых способностей в адаптивной физической культуре.
27. Развитие координационных способностей в адаптивной физической культуре.
28. Развитие гибкости в адаптивной физической культуре.
29. Применение психодиагностических методик для лиц с ограниченными функциональными возможностями.

Дисциплина «Лечебная физическая культура»

Зачет по дисциплине «Лечебная физическая культура» выставляется по результатам устного ответа обучающимся на вопросы.

Примерный перечень вопросов

1. Основные понятия и термины лечебной физической культуры.
2. Основные механизмы влияния лечебной физической культуры.
3. Медицинские группы здоровья и их характеристика.
4. Общие клинико-физиологические основы лечебных физических упражнений.
5. Понятие об оптимальном двигательном режиме.
6. Роль ЛФК в процессе реабилитации.
7. Классификации гимнастических упражнений.
8. Определение и характеристики двигательных режимов.
9. Средства ЛФК.
10. Формы применения ЛФК.

11. Особенности использования методов ЛФК для оздоровления организма.
12. Принципы построения процедуры лечебной гимнастики.
13. Дополнительные средства ЛФК: массаж, механотерапия, трудотерапия.
14. Принципы подбора упражнений и дозировки физической нагрузки.
15. Особенности применения средств ЛФК при различных заболеваниях.
16. Общие особенности мануальных методов воздействия на организм.
17. Общие принципы проведения классического массажа.