

Аккредитованное образовательное частное учреждение высшего образования  
«Московский финансово-юридический университет МФЮА»  
Информация о владельце:  
ФИО: Забелин Алексей Тригорьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 05.03.2022 20:14:47  
Уникальный программный ключ:  
672b4df4e1ca30b0f66ad5b6309d064a94afcfdbc652d927620ac07f8fdabb79

*Рассмотрено и одобрено на заседании*  
*учебно-методического совета*  
Протокол № 10 от 26.06.2018  
Председатель совета  
  
\_\_\_\_\_ **В.В. Шутенко** \_\_\_\_\_  
личная подпись инициалы, фамилия

**УТВЕРЖДАЮ**  
Первый проректор  
  
\_\_\_\_\_ **Е.Г. Калинкевич** \_\_\_\_\_  
личная подпись инициалы, фамилия  
« 26 » \_\_\_\_\_ июня 2018 г.

канд. экон. наук Попова Екатерина Игоревна

\_\_\_\_\_ (уч. звание, степень, ФИО авторов программы)

### Рабочая программа дисциплины (модуля)

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

\_\_\_\_\_ (наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки (специальность): 38.03.04 Государственное и муниципальное  
управление  
\_\_\_\_\_ (код, наименование без кавычек)

ОПОП: \_\_\_\_\_ Государственная и муниципальная служба  
\_\_\_\_\_ (наименование)

Форма освоения ОПОП: \_\_\_\_\_ очная, очно-заочная, заочная  
\_\_\_\_\_ (очная, очно-заочная, заочная)

Общая трудоемкость: \_\_\_\_\_ (з.е.)

Всего учебных часов: \_\_\_\_\_ 328 \_\_\_\_\_ (ак. час.)

Формы промежуточной аттестации	СЕМЕСТР		
	очная	очно-заочная	заочная
Зачет	1, 2, 3, 4, 5, 6	1	1, 2

Москва 2018 г.

## 1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины	Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование у обучающихся физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья.
Задачи дисциплины	<p>Сформировать у студентов устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре;</p> <p>Развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения;</p> <p>Обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;</p> <p>Сформировать у студентов готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе Обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности;</p> <p>Развивать у студентов индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.</p>

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплины и практики, знания и умения по которым необходимы как "входные" при прохождении данной практики	Физическая культура и спорт
Дисциплины, практики, ГИА, для которых прохождение данной практики необходимо как предшествующее	Государственная итоговая аттестация

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

**Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.  
Степень сформированности компетенций**

Компетенции/ ЗУВ	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания	ФОС
ОК8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Знать	Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Знает основы здорового образа жизни и применяет их на практике.	Тест
Уметь	Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	умеет использовать методы физического воспитания для профессионально-личностного развития и самосовершенствования.	Выполнение реферата

Владеть	Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	владеет навыками организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий	Контрольные нормативы
---------	--	--	-----------------------

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### Тематический план дисциплины

(занятия лекционного типа ориентированы на заочную форму обучения)

№	Название темы	Содержание	Литература	Формируемые компетенции
1.	Общая физическая подготовка	1.1 Общие понятия о легкой атлетике, гимнастике, лыжной подготовке, атлетической гимнастике, аэробике, спортивных играх как средствах физического воспитания. 1.2 Влияние средств физического воспитания на организм человека, воспитание физических качеств человека, его психоэмоциональное состояние. 1.3 Общие принципы планирования и организации самостоятельных занятий по физической культуре. 1.4 Требования норм безопасности, принципов страховки и самостраховки.	8.1.1, 8.1.2	OK8 Знать OK8 Уметь OK8 Владеть
2.	Легкая атлетика	2.1 Бег на короткие дистанции: 60 м, 100 м, 150 м, высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанциям, финиширование. Бег на средние дистанции: 2000 м, 3000 м. 2.2 Кроссовый бег: бег в подъем, бег под уклон. Бег по пересеченной местности: преодоление горизонтальных препятствий, преодоление вертикальных препятствий. 2.3 Прыжки: в длину с места, в высоту с места. Метание набивного мяча. 2.4 Упражнения на развитие скорости, скоростно силовых способностей и выносливости.	8.1.3, 8.1.4	OK8 Знать OK8 Владеть OK8 Уметь
3.	Гимнастика	3.1 ОРУ на месте, в движении, у шведской стенки 3.2 ОРУ на матах, с мячами, с гантелями, с набивными мячами. ОРУ с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, с обручем, со скакалкой. 3.3 Упражнения на перекладине, брусьях, гимнастическом бревне, гимнастических кольцах, батуте. 3.4 Подвижные игры на развитие координации, силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, скоростно-силовых способностей.	8.1.3, 8.2.1	OK8 Знать OK8 Уметь OK8 Владеть

4.	Лыжная подготовка	<p>4.1 ОРУ на лыжах.          Попеременный четырехшажный ход, попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный и двухшажный ход.</p> <p>4.2 Повороты на месте: переступанием, махом. Торможения: плугом, полуплугом. Лыжная гонка: 3км, 5км. Упражнения на развитие выносливости.</p> <p>4.3 Попеременный четырехшажный ход с грузом за спиной, полуконьковый ход, коньковый ход.</p> <p>4.4 Торможение боком. Передвижение «елочкой», «уступом».</p>	8.1.4, 8.1.5	ОК8 Знать ОК8 Уметь ОК8 Владеть
5.	Атлетическая гимнастика	<p>5.1 Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног.          Упражнения на увеличение мышечной массы тела.</p> <p>5.2 Упражнения на увеличение силовой выносливости мышц</p> <p>5.3 Упражнения на увеличение рельефности мышц</p> <p>5.4 Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме.</p>	8.1.3, 8.2.2	ОК8 Знать ОК8 Уметь ОК8 Владеть
6.	Аэробика	<p>6.1 Шаги классической аэробики: открытый шаг, переменный шаг, приставной шаг, скрестный шаг, мах (вперед, в стороны), «захлест», подъем колена вперед</p> <p>6.2 Бег на месте с движениями рук, бег с продвижениями (вперед, в стороны, назад, по диагонали).</p> <p>6.3 Прыжки с движениями рук. Комбинации из «базовых» элементов. Упражнения на развитие способности к ритму</p> <p>6.4 Упражнения на развитие общей выносливости.</p>	8.1.1, 8.2.2	ОК8 Знать ОК8 Уметь ОК8 Владеть

7.	Спортивные игры	<p>7.1 Краткий исторический обзор игры в волейбол, баскетбол, футбол. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий.</p> <p>7.2 Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу; подача мяча снизу, сверху, нападающий удар. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие координации движений. Нападающий удар. Сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу, передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Групповые действия в защите: двойной блок, подстраховка.</p> <p>7.3 Баскетбол. Ведение мяча: на месте, в движении, с изменением направления и скорости. Остановка прыжком, двумя шагами. Передача мяча на месте: от груди, из-за головы, одной от плеча, с отскоком об пол. Бросок в кольцо с места, с двух шагов, в прыжке, в движении после ловли. Двусторонняя игра. Упражнения для развития скорости и ловкости. Передача мяча в движении с отскоком об пол, одной от плеча. Бросок мяча в кольцо в прыжке, в прыжке после ловли. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Выбор места вратарем при отражении бросков, бросок из опорного положения с отклонением туловища, скрытая передача, бросок мяча сверху в прыжке. выход на позицию для броска. Командные тактические действия: зонная защита, позиционное нападение, быстрый прорыв. личная защита, смешанная защита, прессинг. Стритбол.</p> <p>7.4 Футбол. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Футбол. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Вбрасывание из-за боковой линии с места, с шагом. Ведение мяча внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы; передача мяча внутренней, внешней стороной стопы, пяткой. Удары по неподвижному мячу внутренней, внешней, средней стороной подъема. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, с носка, внутренней частью подъема. Удары по мячу головой. Подача углового. Упражнения для развития выносливости, скорости и ловкости.</p>	8.2.3, 8.2.1	ОК8 Знать ОК8 Уметь ОК8 Владеть
----	-----------------	---	-----------------	---------------------------------------

8.	Шахматы	8.1 Основы игры в шахматы. История возникновения игры в шахматы. 8.2 Теория и практика шахмат. Ценность фигур. Простейшие схемы достижения матовых ситуаций. 8.3 Начало шахматной партии. Центр. Стратегия и тактика в шахматной партии. Атака на королевском фланге. Окончание шахматной партии. Теория тактики. 8.4 Приемы нападения. Комбинационные удары. Ничейные комбинации. Матовые комбинации и комбинации, закрепляющие позиционное преимущество.	8.2.3, 8.1.2 8.2.4	OK8 Знать OK8 Уметь OK8 Владеть
----	---------	---	--------------------------	---------------------------------------

### Распределение бюджета времени по видам занятий с учетом формы обучения

№	Контактная работа			Аудиторные учебные занятия									Самостоятельная работа		
				занятия лекционного типа			лабораторные работы			практические занятия					
	очная	очно-заочная	заочная	очная	очно-заочная	заочная	очная	очно-заочная	заочная	очная	очно-заочная	заочная	очная	очно-заочная	заочная
1.1	48	1	2	0	0	2	0	0	0	48	3	0	25	78	77
1.2	48	3	2	0	0	2	0	0	0	48	3	0	25	78	77
1.3	48	3	2	0	0	2	0	0	0	48	2	0	25	78	77
1.4	48	3	2	0	0	2	0	0	0	48	2	0	25	78	77
	Промежуточная аттестация														
	12	2	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	24	4	8
Итого	204	12	12	0	0	8	0	0	0	192	10	0	124	316	316

## 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Для проведения практических занятий по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту (физической подготовке) формируются учебные группы численностью не более 20 человек с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся. К основной медицинской группе для занятий физической культурой (I группа) относятся обучающиеся:

- без нарушений состояния здоровья и физического развития;
- с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.

Отнесенным к основной медицинской группе обучающимся разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.

К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой (II группа) относятся обучающиеся:

- имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные;

- входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний);
- с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3 - 5 лет.

Специальная медицинская группа для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную «А» и специальную «Б».

К специальной подгруппе «А» (III группа) относятся обучающиеся:

- с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера;
- с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок.

К специальной подгруппе «Б» (IV группа) относятся обучающиеся, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия.

Для подготовительной и специальной группы даны методические указания в п.5.2.

5.1 Методические указания по освоению модуля на аудиторных, практических занятиях и в процессе самостоятельной работы. Подготовка к сессии

В процессе освоения дисциплин модуля студенту необходимо посетить все виды занятий по выбранной дисциплине, предусмотренные рабочей программой и выполнить контрольные задания, предлагаемые преподавателем для успешного освоения дисциплины. Также следует изучить рабочую программу дисциплины, в которой определены цели и задачи дисциплины, компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины и планируемые результаты обучения. Рассмотреть тематику дисциплин; взаимосвязь тем лекций и практических занятий; бюджет времени по видам занятий; оценочные средства для текущей и промежуточной аттестации; ознакомиться с методическими материалами, программно-информационным и материально техническим обеспечением дисциплин.

Работа на лекции (для студентов заочной формы обучения)

Лекционные занятия включают изложение, обсуждение и разъяснение основных направлений и вопросов изучаемой дисциплины, знание которых необходимо в ходе реализации всех остальных видов занятий и в самостоятельной работе студентов. На лекциях обучающиеся получают самые необходимые знания по изучаемой проблеме. Непременным условием для глубокого и прочного усвоения учебного материала является умение студентов сосредоточенно слушать лекции, активно, творчески воспринимать излагаемые сведения. Внимательное слушание лекций предполагает интенсивную умственную деятельность студента. Краткие записи лекций, конспектирование их помогает усвоить материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Конспект лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Принципиальные места, определения, формулы следует сопровождать замечаниями. Работая над конспектом лекций, всегда следует использовать не только основную литературу, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Практические занятия

Практические занятия (для студентов очной и очно-заочной формы обучения)

Практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Подготовка студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях и в процессе самостоятельной работы. С целью обеспечения успешного обучения обучающиеся должны самостоятельно готовиться к практическим занятиям по элективным курсам по физической культуре: ознакомиться с организацией и проведением занятий по основным видам спорта; разъяснить для себя технические элементы, трудные для понимания; подготовиться к практическим занятиям; систематизировать учебный материал, иметь представление о требованиях к уровню физической подготовки.

Самостоятельная работа (для студентов очной, очно-заочной и заочной формы обучения)

Самостоятельная работа по подготовке к практическим занятиям заключается в (во):

- внимательном прочтении материала методических указаний, относящихся к данному практическому занятию, ознакомлении с учебным материалом по специальной литературе;
- рассмотрении особенностей физической подготовки к сдаче рекомендуемых нормативов;
- подготовке к планируемому занятию в спортивном зале или на стадионе;
- уяснении того, какие элементы и технические приемы физической подготовки остались неясными следует изучить их заранее (до практического занятия) во время текущих консультаций преподавателя;
- подготовке индивидуальном или парами, или в составе малой группы (последние являются эффективными формами работы по физической культуре).

Подготовка к сессии

Промежуточная аттестация элективной дисциплины (модуля) проводится в форме зачета. Для сдачи зачета необходимо в процессе текущих занятий сдать все требуемые нормативы. К зачету по физической культуре необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически с первых дней обучения. Основными ориентирами при подготовке к промежуточной аттестации по дисциплине являются конспект лекций и перечень рекомендуемой литературы. Систематическое выполнение самостоятельной работы позволит студентам успешно освоить дисциплину и создать крепкую основу для развития и повышения физической работоспособности и подготовленности к производительному труду.

Перед началом изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» необходимо ознакомиться с требованиями, предъявляемыми к обучающемуся со стороны преподавателя, а также с (со):

- тематическими планами практических занятий;
- контрольными нормативами по видам спорта;
- списком рекомендуемой литературы (учебной, методической, а также с электронными ресурсами).

5.2 Адаптивные технологии по физической культуре для студентов подготовительной и специальной групп

Адаптивные технологии по физической культуре направлены на максимально возможное развитие жизнеспособности студента. Адаптивные технологии применяются для занятий физической культурой студентов: подготовительной медицинской группы (II группа), специальной медицинской группы (специальной «А») (III группа) и специальной медицинской группы «Б» (IV группа).

Отнесенным к подготовительной группе обучающимся разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений.

Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешаются без дополнительного медицинского осмотра. К участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательной организации или в домашних условиях.

Для специальной медицинской группы «А» (III группа) применяется комплекс упражнений для занятий адаптивной физической культуры. Занятия адаптивной физкультурой направлены на овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психической подготовленности, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, а также на формирование мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установок на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание.



Отнесенным к специальной медицинской группе «А» (III группа) обучающимся разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии).

При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей обучающегося, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе.

В зависимости от нозологии обучающихся и степени ограниченности их возможностей занятия физической культурой и спортом (физической подготовкой) проводятся в соответствии с индивидуальными медицинскими рекомендациями и могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физкультурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах или на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта.

Обучающимся, отнесенным к группе «Б» (IV группа), рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

## **6. Фонды оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и самоконтроля по итогам освоения дисциплины**

Технология оценивания компетенций фондами оценочных средств:

- формирование критериев оценивания компетенций;
- ознакомление обучающихся в ЭИОС с критериями оценивания конкретных типов оценочных средств;
- оценивание компетенций студентов с помощью оценочных средств программы практики - защита отчета по практике в форме собеседования;
- публикация результатов освоения ОПОП в личном кабинете в ЭИОС обучающегося;

### **Тест для формирования «Знать» компетенции ОК8**

Вопрос №1.

Какие упражнения улучшают устойчивость к холоду:

*Варианты ответов:*

1. Растягивающие
2. Силовые
3. Аэробные
4. Дыхательные

Вопрос №2.

Наращивание физической нагрузки в течение времени бывает:

*Варианты ответов:*

1. Линейное, ступенчатое, волнообразное
2. Прямое, короткое, прерывистое
3. Непрерывное, длительное
4. Смешанное

Вопрос №3.

Какой вид выносливости вырабатывает способность человека противостоять неспецифическому утомлению:

*Варианты ответов:*

1. Общая
2. Специальная
3. Силовая
4. Скоростная

Вопрос №4.

Что способствует успеху в конкретном виде деятельности (вид спорта, профессия, военная подготовка):

*Тип ответа:* Многие из многих

*Варианты ответов:*

1. Общая физическая подготовка
2. Специальная физическая подготовка
3. Ежедневные физические тренировки

Вопрос №5.

Что является компонентами здорового образа жизни?

*Тип ответа:* Многие из многих

*Варианты ответов:*

1. Прием энергетических коктейлей
2. Походы в ночной клуб
3. Правильное питание и режим дня
4. Физические нагрузки и отказ от вредных привычек

Вопрос №6.

Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?

*Тип ответа:* Многие из многих

*Варианты ответов:*

1. Долго отдыхать после каждого упражнения
2. Пополнять растроченные калории едой и напитками
3. Больше активно двигаться
4. Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

Вопрос №7.

Укажите количество игроков из каждой команды, одновременно находящихся на игровой площадке во время игры в волейбол:

*Варианты ответов:*

1. По 8 игроков
2. По 5 игроков
3. По 6 игроков

Вопрос №8.

Укажите, как называется привычное положение тела при сидении, стоянии, ходьбе и других видах деятельности, которое человек принимает без излишнего мышечного напряжения:

*Варианты ответов:*

1. Лордоз
2. Осанка
3. Кифоз

Вопрос №9.

Назовите гимнастический снаряд, через который выполняют опорные прыжки:

*Варианты ответов:*

1. Гимнастическая перекладина
2. Гимнастический козел
3. Гимнастическая скакалка

Вопрос №10.

Нецелесообразно перед тренировочными нагрузками употреблять ...

*Варианты ответов:*

1. Углеводы
2. Жиры
3. Витамины
4. Продукты повышенной биологической ценности

Вопрос №11.

Какой возраст является наиболее благоприятным для развития скорости?

*Варианты ответов:*

1. 15-16 лет
2. 10-12 лет
3. 7-9 лет

Вопрос №12.

Выберите правильное формирование закона равновесия:

*Варианты ответов:*

1. Приход и затрат энергии
2. Приход энергии
3. Затраты энергии
4. Баланс энергии

Вопрос №13.

Укажите, кто имел право участвовать в олимпийских соревнованиях в Древней Греции:

*Варианты ответов:*

1. Все желающие
2. Состоятельные греки
3. Женщины

Вопрос №14.

Где возникли первые формы организованного физического воспитания?

*Варианты ответов:*

1. Древний Египет
2. Древняя Греция
3. Китай

Вопрос №15.

При каком виде физических упражнений происходит массаж межпозвоночных дисков?

*Варианты ответов:*

1. Шпагат
2. Ходьба
3. Метание

Вопрос №16.

Какой принцип не относится к принципам занятий физическими упражнениями?

*Варианты ответов:*

1. Сознание
2. Трудолюбие
3. Активность
4. Доступность

Вопрос №17.

Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?

*Варианты ответов:*

1. наклоном головы
2. работой рук
3. постановкой стопы на дорожку

Вопрос №18.

Какая способность развивается с помощью упражнений, выполняемых с максимальной скоростью?

*Варианты ответов:*

1. Гибкость
2. Скоростная
3. Общая выносливость

Вопрос №19.

Физические упражнения – это....

*Варианты ответов:*

1. Занятия спортом
2. Элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития
3. Бег, метание, стрельба из лука, футбол, волейбол
4. Выполнение упражнений с максимальным усилием

Вопрос №20.

Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?

*Варианты ответов:*

1. Стартование, разгон, финиширование, старт
2. Стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок
3. Набор скорости, финиш
4. Стартовый разгон, бег вперед, финишный толчок

Вопрос №21.

Укажите, как называется положение на снаряде, при котором плечи находятся ниже хвата:

*Варианты ответов:*

1. Выс
2. Мах
3. Упор

Вопрос №22.

При интенсивных физических нагрузках в крови накапливаются кислые соединения и для создания в буферной системе необходимого избытка щелочных запасов требуется пища, содержащая

...

*Варианты ответов:*

1. Минеральные элементы (кальций, фосфор, железо, фтор)
2. Овощи, фрукты, молоко
3. Сахар, крупы, картофель

Вопрос №23.

Укажите физические способности человека ...

*Варианты ответов:*

1. Силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость
2. Растягивающие, аэробные, анаэробные, смешанные
3. Стимулирующие, коммуникативные, планирующие

Вопрос №24.

Укажите, какими частями кисти выполняют передачи, ведения, броски мяча:

*Варианты ответов:*

1. Средней частью ладони
2. Пальцами
3. Средней частью ладони и пальцами
4. Ладонями

Вопрос №25.

Назовите, какой вид спорта называют «Королевой спорта»:

*Варианты ответов:*

1. Легкая атлетика
2. Художественная атлетика
3. Плавание
4. Спортивная гимнастика

Вопрос №26.

Что такое физическое развитие?

*Варианты ответов:*

1. Это процесс изменения форм и функций организма в течение жизни
2. Это уровень развития двигательных умений, навыков, физических качеств
3. Это способность организма к физическим упражнениям и нагрузкам

Вопрос №27.

Укажите упражнения, относящиеся к акробатическим:

*Варианты ответов:*

1. Перекид вперед
2. Гимнастический козел
3. Опорный прыжок
4. Вис на перекладине

Вопрос №28.

Укажите вид бега, длина дистанции которого 42 км 195 м:

*Варианты ответов:*

1. Марафонский бег
2. Кроссовый бег
3. Бег с препятствиями

Вопрос №29.

Дайте определение термина «гигиена»:

*Варианты ответов:*

1. Наука о чистоте
2. Наука о активный отдых
3. Наука о здоровье
4. Наука о закалки

Вопрос №30.

В честь какого бога проводились античные Олимпийские игры:

*Варианты ответов:*

1. Аполлона — бога света, музыки и поэзии
2. Зевса — повелителя богов и людей
3. Посейдона — богов морей
4. Диониса — бога вина и виноделия

Вопрос №31.

Назовите год, который считают датой проведения первых Олимпийских игр Древней Греции:

*Варианты ответов:*

1. 200 г. н.э.
2. 776 г. до н.э.
3. 1050 г. до н.э.
4. 135 г. до н.э.

Вопрос №32.

Назовите наиболее экономный и скоростной способ плавания:

*Варианты ответов:*

1. Кроль на груди
2. Кроль на спине
3. Баттерфляй
4. Брасс

Вопрос №33.

Назовите год создания игры в волейбол:

*Варианты ответов:*

1. 1885 г.
2. 1910 г.
3. 1895 г.
4. 1875 г.

Вопрос №34.

Какой возраст является наиболее благоприятным для развития силы?

*Варианты ответов:*

1. 11-12 лет
2. 16-18 лет
3. 13-15 лет

Вопрос №35.

Укажите упражнения, направленные на профилактику нарушений и коррекцию осанки:

*Варианты ответов:*

1. Поднимание туловища в сед
2. Упражнения с гимнастической палкой
3. Прыжки в длину с места

Вопрос №36.

При болевых ощущениях в растягивающих упражнениях активизируется ...

*Варианты ответов:*

1. Жировой компонент
2. Белковый компонент
3. Углеводный компонент
4. Водородный компонент

Вопрос №37.

Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является...

*Варианты ответов:*

1. Римский император Феодосий I
2. Пьер де Фреды, барон де Кубертен
3. Философ-мыслитель древности Аристотель
4. Хуан Антонио Самаранч

Вопрос №38.

Укажите название перемещения инертной массы приборов в пространстве:

*Варианты ответов:*

1. Метание
2. Барьерный бег
3. Прыжки

Вопрос №39.

Обязательно футбольная площадка должна иметь травяной покров?

*Варианты ответов:*

1. Да
2. Желательно
3. Нет, но площадка должна быть ровной и без ям

Вопрос №40.

Может ли игрок в настольный теннис, принимающий подачу, стоять сбоку от стола?

*Варианты ответов:*

1. Не может
2. Может
3. Может только у угла теннисного стола

Вопрос №41.

Как оценить эндшпиль ладьи против ферзя?

Белые: Крб5, Фh8. Черные: Креб, Ле7. Ход черных.

*Варианты ответов:*

1. 1:0
2. 1/2:1/2:

Вопрос №42.

Во сколько ходов достигается мат в следующей позиции?

Белые Kph1, Ла5, Лb5 Черные Kpg6

*Варианты ответов:*

1. В 3 хода
2. В 4 хода
3. В 5 ходов

Вопрос №43.

Во сколько ходов 2 слонами ставится мат в следующей позиции?

Белые Krb6, Сb3, Сg5. Черные Kрс8.

*Варианты ответов:*

1. В 2 хода
2. В 3 хода
3. В 4 ходов

Вопрос №44.

Ответьте, могут ли поставить белые мат в 1 ход в следующей позиции?

Белые: Kpg8, Ла8, Ле5, Ch5, Kf5, пп: b5, с6. Черные: Кре8, Лf7, Kd8, пп: b6, с7, е6.

*Варианты ответов:*

1. Да
2. Нет

Вопрос №45.

Какой из приведенных первых ходов наиболее удачный?

*Варианты ответов:*

1. 1. f2-f3
2. 1. c2-c3
3. 1. e2-e4

Вопрос №46.

Каким будет результат в данном эндшпиле при правильной игре?

Белые: Krf6, Kf7, Сb3, Сс3. Черные: Krf8.

*Варианты ответов:*

1. 1:0
2. 0:1
3. 1/2:1/2

Вопрос №47.

Как оценить эндшпиль: ферзь против пешки, стоящей перед полем превращения?

Белые: Кра8, Фс8. Черные: Кре2, п. d2. Ход белых.

*Варианты ответов:*

1. 1:0
2. 1/2:1/2

Вопрос №48.

Какой фигурой белые ставят мат в 1 ход в следующей позиции?

Белые: Kрс6, Фс8, Ла1, Лс5, Kd5.

Черные: Кра6, Фа7, Лb7, Лb8, Сс1, Ка2, Кс2.



*Варианты ответов:*

1. Ферзем
2. Ладьей
3. Конем

Вопрос №49.

С помощью какого правила могут белые при своем ходе выиграть пешечный эндшпиль?

Белые: Kpd3, п.е3. Черные: Кре6.

*Варианты ответов:*

1. Правило квадрата
2. Правило оппозиции

Вопрос №50.

Могут ли белые при своем ходе сделать ничью в следующей позиции?

Белые: Kph8, п. с6. Черные: Кра6, п. h5.

*Варианты ответов:*

1. Да
2. Нет

Вопрос №51.

В каком случае следующая позиция может быть выиграна?

Белые: Kpf5, п. h3. Черные: Kpd8.

*Варианты ответов:*

1. При ходе белых
2. При ходе черных

Вопрос №52.

Как оценить борьбу коня против пешек в следующей позиции?

Белые: Кра8, Кс6. Черные: Кре3, п. g4. Ход белых

*Варианты ответов:*

1. 0:1
2. 1/2:1/2

Вопрос №53.

Как оценить эндшпиль: ферзь против пешки «f», стоящей перед полем превращения? Белые: Kph8,

Фе8. Черные: Kpg2, п. f2. Ход белых

*Варианты ответов:*

1. 1:0
2. 1/2:1/2

Вопрос №54.

Каким будет результат при нормальном течении игры?

Белые: Кре3, Фf3. Черные: Крс5, Сб5.

*Варианты ответов:*

1. 1:0
2. 0:1
3. 1/2:1/2

Вопрос №55.

Какой из приведенных ходов самый целесообразный на 1. e4?

*Варианты ответов:*

- 1...b7-b6
- 1...e7-e5
- 1...h7-h6 Вопрос №56.

Вопрос №56.

Как оценить пешечный эндшпиль в следующей позиции?

Белые: Kpd6, п. с6. Черные: Kpd8. Ход черных

*Варианты ответов:*

- 1:0
  - 1/2:1/2
- Вопрос №57.

Каким будет результат в данном эндшпиле при обоюдной правильной игре?

Белые: Kpf6, Kf7, Kf5. Черные: Kpg8.

*Варианты ответов:*

- 1:0
- 0:1
- 1/2:1/2

#### Критерии оценки выполнения задания

Оценка	Критерии оценивания
Неудовлетворительно	от 0% до 30% правильных ответов из общего числа тестовых заданий
Удовлетворительно	от 31% до 50% правильных ответов из общего числа тестовых заданий
Хорошо	от 51% до 80% правильных ответов из общего числа тестовых заданий
Отлично	от 81% до 100% правильных ответов из общего числа тестовых заданий

#### Выполнение реферата для формирования «Уметь» компетенции ОК8

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в вузе.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
12. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
13. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
14. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
15. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.

16. Бег, как средство укрепления здоровья.
17. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
18. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
19. Формирование двигательных умений и навыков.
20. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
21. Основы спортивной тренировки.
22. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
23. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
24. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
25. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
26. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
27. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
28. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
29. Организация физического воспитания.

#### Критерии оценки выполнения задания

Оценка	Критерии оценивания
Неудовлетворительно	Обучающийся не раскрыл материал по теме задания или материал раскрыт поверхностно, излагаемый материал не систематизирован, выводы недостаточно аргументированы, обучающийся не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, имеются смысловые и речевые ошибки в реферате
Удовлетворительно	Обучающийся демонстрирует логичность и доказательность изложения материала по теме задания, но допускает отдельные неточности при использовании ключевых понятий. Обучающийся не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа
Хорошо	Реферат написан грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения обучающегося обоснована, в работе присутствуют ссылки на научные источники, мнения известных учёных в данной области
Отлично	Реферат написан грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения обучающегося обоснована, при разработке реферата использовано не менее 5-8 научных источников. В работе выдвигаются новые идеи и трактовки, демонстрируется способность обучающегося анализировать материал, выражается его мнение по проблеме

#### Контрольные нормативы для формирования «Владеть» компетенции ОК8

#### Нормативные требования по ОФП

№	Тесты	юноши			девушки		
		отл.	хор.	удовл.	отл.	хор.	удовл.
1.	Приседание (кол-во раз, 30 секунд)	30	25	20	27	23	21

2.	«Челночный бег», 3 x 10 м (с учетом времени)	7,5	7,8	8,1	8,7	8,9	9,1
3.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз, 60 секунд)	140	120	100	130	110	90

### Нормативные требования по легкой атлетике

№	Тесты	юноши			девушки		
		отл.	хор.	удовл.	отл.	хор.	удовл.
1.	Бег 100 м, (сек)	13,6	14,3	14,8	15,0	16,0	17,0
2.	Бег 1000 м, (мин)	4,20	4,30	4,40	4,40	5,00	5,30
3.	Прыжок в длину с места, (см)	240	230	220	190	180	170

### Нормативные требования по гимнастике, атлетической гимнастике и аэробике

№	Тесты	юноши			девушки		
		отл.	хор.	удовл.	отл.	хор.	удовл.
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях (кол-во раз, 30 секунд)	22	20	18	-	-	-
2.	Подъем туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз, 30 секунд)	28	26	21	30	28	23
3.	Подъем ног из положения лежа на спине до угла 90 (кол-во раз, 30 секунд)	23	21	19	27	25	23
4.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	-	-	-	13	11	9
5.	Простые прыжки через скакалку (время выполнения в минутах)	-	-	-	2 и >	1,59- 1.3	1,29- 1
6.	Наклон вперед в основной стойке на гимнастической скамейке (уровень ладоней, пальцы прямые)	Ладонь ниже уровня скамьи	Половина ладони ниже уровня скамьи	Кулаки касаются скамьи	Ладонь и треть предплечья ниже уровня скамьи	Ладонь ниже уровня скамьи	Половина ладони ниже уровня скамьи
7.	Челночный бег («песочные часы», квадрат 7x7 м, время 1 мин 45 сек (количество кругов)	11 и >	10.0 – 10,5	9,0 – 9,5	10 и >	9,0 – 9,5	8,0 – 8.5
8.	Серия перепрыгиваний боком через гимнастическую скамейку из упора присев в упор присев (кол-во раз)	20 и >	16-19	11-15	20 и >	16-19	11-15

### Нормативные требования по лыжной подготовке

№	Тесты	юноши			девушки		
		отл.	хор.	удовл.	отл.	хор.	удовл.
1.	Бег на лыжах 1 км. (мин.)	4,3	4,5	5,2	5,45	6,15	7,0
2.	Бег на лыжах 3 км. (мин.)	14,3	15	15,5	18	19	20

### Нормативные требования по волейболу

№	Тесты	юноши и девушки		
		отл.	хор.	удовл.
1.	Передача сверху двумя руками над собой (кол-во раз, оценивается техника)	12 и >	10	8
2.	Передача снизу двумя руками над собой (кол-во раз, оценивается техника)	12 и >	10	8
3.	Нижняя прямая подача, через волейбольную сетку (из 5 подач, в пределы противоположной площадки)	5	4	3

### Нормативные требования по баскетболу

№	Тесты	юноши			девушки		
		отл.	хор.	удовл.	отл.	хор.	удовл.
1.	Обводка стоек с броском в кольцо (оценивается техника выполнения, кол-во ошибок)	0	1	2	1	2	3
2.	Штрафной бросок (из 10 бросков, кол-во раз)	5	4	3	5	4	3

### Нормативные требования по футболу

№	Тесты	юноши			девушки		
		отл.	хор.	удовл.	отл.	хор.	удовл.
1.	Бег с мячом 30м (сек)	5,0	5,2	5,4	5,0	5,2	5,4
2.	Бег с мячом 5х30м (сек)	28	29	30	28	29	30

### Нормативные требования по шахматам

№	Задачи	Баллы		
		отл.	хор.	удовл.
1.	Решение задач	15	10-14	5-9

### Вопросы для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

#### Тема 1. Общая физическая подготовка

1. Цель и задачи физической культуры.

2. Система физического воспитания студентов в России.
3. Общие принципы планирования и организации самостоятельных занятий по физической культуре.
4. Функции физической культуры.

*Тема 2. Легкая атлетика*

5. Требования к организации учебных занятий по физической культуре.
6. Требования к обучающимся на занятиях по физической культуре.
7. Требования техники безопасности на занятиях по физической культуре.

*Тема 3. Гимнастика*

8. Легкоатлетические дисциплины (бег, прыжки, метания).
9. Теории старения. Теории продления жизни.
10. Здоровый образ жизни. Теория "ортобиоза".
11. Питание и здоровье. Принципы рационального питания.
12. Личная гигиена при занятиях физическими упражнениями

*Тема 4. Лыжная подготовка*

13. Стресс и занятия физическими упражнениями.
14. Структура занятия по физической культуре
15. Правила составления комплекса физических упражнений
16. Упражнения для коррекции осанки.
17. Упражнения для профилактики плоскостопия.

*Тема 5. Атлетическая гимнастика*

18. Упражнения на равновесие.
19. Тренировка вестибулярного анализатора.
20. Для чего необходима разминка? Пример разминки перед бегом на 100 м.

*Тема 6. Аэробика*

21. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
22. Влияние физических упражнений и регулярных занятий спортом на формирование скелета.
23. Роль суставов в движениях человека.

*Тема 7. Спортивные игры*

24. Роль суставов в движениях человека.
25. Влияние физических упражнений и регулярных занятий спортом на формирование мышечной системы.
26. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ в организме.

*Тема 8. Шахматы*

27. Основы игры в шахматы. История возникновения игры в шахматы.
28. Теория и практика шахмат.
29. Начало шахматной партии. Стратегия и тактика в шахматной партии.
30. Шахматные комбинации.

**Уровни и критерии итоговой оценки результатов освоения дисциплины**

	Критерии оценивания	Итоговая оценка
Уровень 1. Недостаточный	Незнание значительной части программного материала, неумение даже с помощью преподавателя сформулировать правильные ответы на задаваемые вопросы, невыполнение практических заданий	Неудовлетворительно/ Незачтено

Уровень 2. Базовый	Знание только основного материала, допустимы неточности в ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач	Удовлетворительно/ зачтено
Уровень 3. Повышенный	Твердые знания программного материала, допустимые несущественные неточности при ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач	Хорошо/зачтено
Уровень 4. Продвинутый	Глубокое освоение программного материала, логически стройное его изложение, умение связать теорию с возможностью ее применения на практике, свободное решение задач и обоснование принятого решения	Отлично/зачтено

## 7. Ресурсное обеспечение дисциплины

Лицензионное программно-информационное обеспечение	Microsoft Windows Microsoft Office Google Chrome Kaspersky Endpoint Security «Антиплагиат.ВУЗ»
Современные профессиональные базы данных	Консультант+ <a href="http://www.garant.ru">http://www.garant.ru</a> (ресурсы открытого доступа)
Информационные справочные системы	<a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a> - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (ресурсы открытого доступа) <a href="https://www.rsl.ru">https://www.rsl.ru</a> - Российская Государственная Библиотека (ресурсы открытого доступа) <a href="https://link.springer.com">https://link.springer.com</a> - Международная реферативная база данных научных изданий Springerlink (ресурсы открытого доступа) <a href="https://zbmath.org">https://zbmath.org</a> - Международная реферативная база данных научных изданий zbMATH (ресурсы открытого доступа)
Интернет-ресурсы	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a> - Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <a href="https://openedu.ru">https://openedu.ru</a> - «Национальная платформа открытого образования» (ресурсы открытого доступа) <a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a> <a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
Материально-техническое обеспечение	<b>Специальное помещение для занятий адаптивной физкультурой, ауд. 1.1:</b> Оснащенна оборудованием и техническими средствами обучения: - комплекты учебной мебели, демонстрационное оборудование - проектор и компьютер+спец оборудование ( шахматы, нарды)
	<b>Специальное помещение для занятий адаптивной физкультурой, ауд. 1.1:</b> Оснащенна оборудованием и техническими средствами обучения: - комплекты учебной мебели,

демонстрационное оборудование - проектор и компьютер+спец оборудование ( шахматы, нарды)
<p><b>Групповые и индивидуальные консультации, текущий контроль:</b>  <b>Спортивный зал, ауд.2.1:</b>  стенка гимнастическая, гимнастические скамейки, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные), секундомер, инвентарь для игры в баскетбол, мячи баскетбольные, инвентарь для игры в волейбол, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, мячи для мини-футбола, столы для настольного тенниса, инвентарь для настольного тенниса</p>
<p><b>Промежуточная аттестация:</b>  <b>Спортивный зал, ауд.2.1:</b>  стенка гимнастическая, гимнастические скамейки, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные), секундомер, инвентарь для игры в баскетбол, мячи баскетбольные, инвентарь для игры в волейбол, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, мячи для мини-футбола, столы для настольного тенниса, инвентарь для настольного тенниса</p>

### 8. Учебно-методические материалы

№	Автор	Название	Издательство	Год издания	Вид издания	Кол-во в библиотеке	Адрес электронного ресурса	Вид доступа
1	2	3	4	5	6	7	8	9
8.1 Основная литература								
8.1.1	Карась Т.Ю.	Теория и методика физической культуры и спорта	Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет	2012	учебно-методическое пособие	-	<a href="http://www.iprbookshop.ru/22259.html">http://www.iprbookshop.ru/22259.html</a>	по логину и паролю
8.1.2	Шулятьев В.М. Побыванец В.С.	Физическая культура студента	Российский университет дружбы народов	2012	учебное пособие	-	<a href="http://www.iprbookshop.ru/22227.html">http://www.iprbookshop.ru/22227.html</a>	по логину и паролю
8.1.3	Пшеничник ов А.Ф.	Физическая культура студента. (Методико-практические занятия)	Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ	2012	учебное пособие	-	<a href="http://www.iprbookshop.ru/19345.html">http://www.iprbookshop.ru/19345.html</a>	по логину и паролю
8.1.4	Кравчук В.И.	Легкая атлетика	Челябинский государственный институт культуры	2013	учебно-методическое пособие	-	<a href="http://www.iprbookshop.ru/56428.html">http://www.iprbookshop.ru/56428.html</a>	по логину и паролю



8.1.5	Катранов А.Г. Азанчевский В.В. Яковлев А.Б. Самсонова А.В. и др.	Естественно-научные основы физической культуры и спорта	Советский спорт	2014	учебник	-	<a href="http://www.iprbookshop.ru/40777.html">http://www.iprbookshop.ru/40777.html</a>	по логину и паролю
8.1.6	Мартыненко И.И.	Теория и методика спортивных игр (специализация)	Казахский национальный университет им. аль-Фараби	2012	учебное пособие	-	<a href="http://www.iprbookshop.ru/59889.html">http://www.iprbookshop.ru/59889.html</a>	по логину и паролю
8.2 Дополнительная литература								
8.2.1	Онгарбаева Д.Т. Мадиева Г.Б. Алимханов Е.А.	Легкая атлетика с методикой преподавания	Казахский национальный университет им. аль-Фараби	2014	учебное пособие	-	<a href="http://www.iprbookshop.ru/58702.html">http://www.iprbookshop.ru/58702.html</a>	по логину и паролю
8.2.2	Фетищев Н.И. Вальков В.Б. Николаев В.А.	Льжная подготовка студентов	Кемеровская государственная медицинская академия	2008	учебное пособие	-	<a href="http://www.iprbookshop.ru/6148.html">http://www.iprbookshop.ru/6148.html</a>	по логину и паролю
8.2.3	сост. Стародымова Ю.И. Посашкова О.Ю.	Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях	Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ	2014	учебно-методическое пособие	-	<a href="http://www.iprbookshop.ru/61433.html">http://www.iprbookshop.ru/61433.html</a>	по логину и паролю
8.2.4	Кузнецов В.Г., Беляев Л.А., Беляев В.Л.	Шахматы в КНИТУ. Традиции, наследие, теория и практика	Казанский национальный исследовательский технологический университет	2014	учебное пособие	-	<a href="http://www.iprbookshop.ru/62347.html">http://www.iprbookshop.ru/62347.html</a>	по логину и паролю
8.2.5	Кыласов А.В., Гараль Я.А.	Спортизация интеллектуальных игр. Концепции и технологии. Монография		2013	монография	-	<a href="http://www.iprbookshop.ru/57655.html">http://www.iprbookshop.ru/57655.html</a>	по логину и паролю

## 9. Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В МФЮА созданы специальные условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Для перемещения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в МФЮА созданы специальные условия для беспрепятственного доступа в учебные помещения и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

При получении образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература. Также имеется возможность предоставления услуг ассистента, оказывающего обучающимся с ограниченными возможностями здоровья необходимую техническую помощь, в том числе услуг сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Получение доступного и качественного высшего образования лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечено путем создания в университете комплекса необходимых условий обучения для данной категории обучающихся. Информация о специальных условиях, созданных для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, размещена на сайте университета (<http://www.mfua.ru/sveden/objects/#objects>).

Для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата обеспечиваются и совершенствуются материально-технические условия беспрепятственного доступа в учебные помещения, столовую, туалетные, другие помещения, условия их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и др.).

Для адаптации к восприятию обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушенным слухом справочного, учебного материала, предусмотренного образовательной программой по выбранным направлениям подготовки, обеспечиваются следующие условия:

- для лучшей ориентации в аудитории, применяются сигналы, оповещающие о начале и конце занятия (слово «звонок» пишется на доске);
- внимание слабослышащего обучающегося привлекается педагогом жестом (на плечо кладется рука, осуществляется нерезкое похлопывание);
- разговаривая с обучающимся, педагог смотрит на него, говорит ясно, короткими предложениями, обеспечивая возможность чтения по губам.

Компенсация затруднений речевого и интеллектуального развития слабослышащих инвалидов и лиц с ОВЗ проводится за счет:

- использования схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций с гиперссылками, комментирующими отдельные компоненты изображения;
- регулярного применения упражнений на графическое выделение существенных признаков предметов и явлений;
- обеспечения возможности для обучающегося получить адресную консультацию по электронной почте по мере необходимости.

Для адаптации к восприятию инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушениями зрения справочного, учебного, просветительского материала, предусмотренного образовательной программой МФЮА по выбранной специальности, обеспечиваются следующие условия:

- ведется адаптация официального сайта в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению, обеспечивается наличие крупношрифтовой справочной информации о расписании учебных занятий;
  - в начале учебного года обучающиеся несколько раз проводятся по зданию МФЮА для запоминания месторасположения кабинетов, помещений, которыми они будут пользоваться;
  - педагог, его собеседники, присутствующие представляются обучающимся, каждый раз называется тот, к кому педагог обращается;
  - действия, жесты, перемещения педагога коротко и ясно комментируются;
  - печатная информация предоставляется крупным шрифтом (от 18 пунктов), тотально озвучивается;
- обеспечивается необходимый уровень освещенности помещений;
- предоставляется возможность использовать компьютеры во время занятий и право записи объяснения на диктофон (по желанию обучающегося).

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ определяется преподавателем в соответствии с учебным планом. При необходимости обучающемуся с ОВЗ с учетом его индивидуальных психофизических особенностей дается возможность пройти промежуточную аттестацию устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п., либо предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.