

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

Институт государственной службы и управления
Кафедра зарубежного регионоведения и международного сотрудничества

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры зарубежного
регионоведения и международного
сотрудничества
Протокол от «05» сентября 2016 г. № 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся
инвалидов

Элективные курсы по физической культуре

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

ЭК по физ-ре и спорту

(краткое наименование дисциплины (модуля))

41.03.01 Зарубежное регионоведение

(код, наименование направления подготовки)

Управление международными проектами и программами

(направленность (профиль))

бакалавр

(квалификация)

очная

(форма обучения)

Год набора - 2016

Москва, 2016 г.

Автор–составитель:

Ст. преподаватель

П.А.Родин

Заведующий кафедрой

Заведующий кафедрой зарубежного регионоведения и международного сотрудничества, доктор социологических наук Комлева В.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО.....	5
3. Содержание и структура дисциплины.....	5
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине.....	10
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	22
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	23
6.1. Основная литература.....	23
6.2. Дополнительная литература.....	23
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.....	24
6.4. Нормативные правовые документы.....	24
6.5. Интернет-ресурсы.....	27
6.6. Иные источники.....	27
7. Информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....	28
8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....	29

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

1.1 Дисциплина Элективные курсы по физической культуре и спорту обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7	способностью поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1	Способность вовлекаться в организованные самостоятельные физкультурно-оздоровительные спортивные занятия
УК ОС-8	способностью создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	УК ОС-8.1	Способность создавать безопасные условия жизнедеятельности.

1.2 В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта или по результатам форсайт-сессии)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
-	УК ОС-7.1	на уровне знаний: демонстрирует знание основ физической культуры и здорового образа жизни
		на уровне умений: использует физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей
	УК ОС-8.1	на уровне знаний: демонстрирует понимание необходимости достижения должного уровня физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности
		на уровне умений: использует систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением определённых нормативов по общефизической и спортивной подготовке)

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Объем дисциплины

Общая трудоемкость Элективные курсы по физической культуре и спорту составляет 328 часов. Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем составляет 328 часов: практические занятия – 328 часов.

Место дисциплины в структуре ОП ВО

Элективные курсы по физической культуре и спорту предусмотрена в 1-6 семестрах.

Дисциплина Элективные курсы по физической культуре и спорту входят в Блок «Факультативные и элективные дисциплины (курсы)».

Элективные курсы по физической культуре и спорту взаимосвязана с дисциплиной Б1.Б.17 Физическая культура и спорт (6 семестр).

В содержательном плане дисциплина опирается на предыдущий уровень образования.

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом – зачет (2-6 семестры).

3. Содержание и структура дисциплины

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем (разделов),	Объем дисциплины, час.					Форма текущего контроля успеваемости**, промежуточной аттестации***
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				
			Л	ЛР	ПЗ	КСР	
Тема 1	Теоретический раздел	36			36		О, Р
Тема 2	Практический раздел: ЛФК. Гимнастика	36			36		Контрольные упражнения
Тема 3	Практический раздел: ЛФК. Гимнастика	36			36		Контрольные упражнения
Тема 4	Практический раздел: Адаптивная физкультура	36			36		Контрольные упражнения
Тема 5	Практический раздел: Адаптивная физкультура	36			36		Контрольные упражнения
Тема 6	Практический раздел: Оздоровительное плавание	36			36		Контрольные упражнения
Тема 7	Практический раздел: Оздоровительное плавание	36			36		Контрольные упражнения
Тема 8	Практический раздел: Оздоровительный фитнес	36			36		Контрольные упражнения
Тема 9	Практический раздел: Оздоровительный фитнес	40			40		Контрольные упражнения
Промежуточная аттестация							3
Всего:		328			328		

Примечание:

** – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), реферат (Р).

*** - формы промежуточной аттестации: зачет (З).

Содержание дисциплины

Тема 1. Теоретический раздел

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально–биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Профессионально–прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. Лечебная физическая культура. Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения при ортопедическом режиме (о правилах выработки и сохранении правильной осанки). Профилактика плоскостопия. Значение лечебной гимнастики для укрепления здоровья оздоровительное направление гимнастики А.Н. Стрельниковой; оздоровительное плавание; какие упражнения включать в комплекс утренней гимнастики.

Тема 2. Практический раздел: ЛФК. Гимнастика

Общеразвивающие упражнения для всех основных мышечных групп и суставов. Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Ходьба с предметом на голове.

Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П.

Обучение правильному дыханию.

Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания.

Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.

Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.

Профилактика плоскостопия.

Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.

Упражнения для расслабления мышц.

Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа : «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.

Тема 3. Практический раздел: ЛФК. Гимнастика

Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Упражнения для сохранения правильной осанки около стены, гимнастической стенки, у зеркала.

Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Висы на гимнастической стенке, перекладине, кольцах; элементы Хатха – йоги: «Кошка под забором», «Плуг», «Натянутый лук» и др.

Повторение полного дыхания.

Упражнения для тренировки дыхательных мышц: глубоко и медленно дышать, перемежая грудное и брюшное дыхание; вдох и выдох, преодолевая сопротивление стиснутых рук; глубокий вдох – максимальный выдох и др. (см. Методические разработки).

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.

Упражнения: «Обнимая себя», «Насос», «Наклон назад, обнимая себя», «Выпад, обнимая себя», «Насос – наклон назад, обнимая себя».

Развитие выносливости.

Бег в чередовании с ходьбой, медленный бег до 1,5 – 2 минут; упражнения для развития специальной выносливости в непродолжительном удержании статических поз Хатха – йоги: «Медуза», «Мост», «Вытяжение», «Плуг», «Натянутый лук». Висы на перекладине максимальное количество времени.

Профилактика плоскостопия.

Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по узкой рейке скамьи, гимнастической палке, по канату или шесту, положенному на пол.

Упражнения для расслабления мышц.

Произвольное расслабление мышц – релаксация (мысленное отключение мышц от импульсов, идущих от двигательного центра головного мозга). Упражнения для расслабления мышц, мысленно представляя тело вялым, тяжелым, теплым, ощущая приятное появление истомы в И.П. лежа. Последовательное расслабление групп мышц лица, шеи, затылка, ног, рук, плеч, спины, живота и всего тела.

Тема 4. Практический раздел: Адаптивная физкультура

Развитие выносливости.

Ритмическая гимнастика, подвижные игры, бег средней интенсивности до 2,5 минут. Развитие общей выносливости путем увеличения интенсивности и количества упражнений за урок. Развитие специальной выносливости путем длительного удержания статических поз.

Развитие силы.

Длительная статическая задержка поз Хатха –йоги: «Мост», «Березка», «Саранча», «Натянутый лук», «Поза лодки» и др. (см. Методические разработки). Подтягивание на перекладине максимальное количество раз, имитация езды на велосипеде; «Уголки» в висе спиной к гимнастической стенке; отжимания от пола, от скамейки в упоре спиной к ней; упражнение сесть – лечь, руки за головой; специальные подготовительные упражнения в воде, плавание.

Элементы Хатха – йоги.

Специально подобранные упражнения, ориентированные на укрепление и расслабление мышц позвоночника. Упражнения в И.П. лежа на полу: «Вытяжение», «Плуг», «Березка», «Мост», «Кресло – качалка», «Саранча», «Поза собаки», «Складной нож», «Натянутый лук» (см. Методические разработки).

Элементы самомассажа.

Простейшие элементы самомассажа: растирание ладоней, ушных раковин, поясничного отдела позвоночника, надплечий, поглаживания живота, шеи, постукивания кулаком по груди, по крупным мышцам конечностей. Упражнения с гимнастической палкой: растирание палкой лопаточной, поясничной, грудной областей, похлопывание гимнастической палкой крупных мышц конечностей.

Тема 5. Практический раздел: Адаптивная физкультура

Элементы игры: виды ударов, передачи, остановки, ведение, вбрасывание мяча. Техника игры вратаря. Игра по упрощенным правилам. Практика судейства.

Тема 6. Практический раздел: Оздоровительное плавание

Подготовительные упражнения для занятий в воде. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой – ходьба, бег, прыжки, погружение под воду, упражнения с надувными плотиками. Техника плавания спортивными способами (кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй). Техника выполнения поворотов.

С упражнений для освоения в водной среде начинается каждое занятие по оздоровительному плаванию с обучающимися, не умеющими плавать и плохо плавающими. Пять групп упражнений предлагается выполнить в следующей последовательности:

- упражнения для ознакомления с основными свойствами воды;
- погружение под воду с головой, и открывание глаз в воде
- всплытие и «лежание» на воде;
- выдохи в воду;
- скольжение в воде.

Тема 7. Практический раздел: Оздоровительное плавание

Общеразвивающие упражнения в воде используются в начале каждого занятия для разминки, что позволяет ускорить сердечный ритм и разработать мышцы и суставы.

Примеры общеразвивающих упражнений:

-ходьба вперед, назад и на месте с различной скоростью

-скольжение с работой ног

-упражнения для изучения и совершенствования техники плавания тем или иным способом с плавательными средствами и без них.

Упражнения для изучения старта. Упражнения для изучения поворотов. Совершенствование техники старта. Совершенствование техники поворотов. Контрольное выполнение упражнения – старты и повороты. Контрольное занятие. Комплексное плавание. Эстафетное плавание. Игра водное поло.

Темы 8-9. Практический раздел: Оздоровительный фитнес

Общеразвивающие, аэробные, специальные упражнения для развития гибкости, координации, выносливости. Базовая аэробика. Оздоровительные упражнения на фитболе.

Базовая (классическая) аэробика

Основные базовые элементы:

Марш (march). Обычная ходьба на месте с оттягиванием носка при подъеме ноги. При выполнении шага спина должна быть прямой (не наклонять туловище вперед – назад).

Поднимание колена (knee lift или knee up). Поднимание согнутой в коленном и тазобедренном суставах ноги вперед, до уровня горизонтали или выше; носок оттянут. Угол между голенью и бедром – прямой или острый. Туловище вперед-назад не наклонять. Колено согнутой ноги наружу не разворачивать.

Бег (jog). Обычный бег на месте с захлестыванием голени назад, почти касаясь ягодицы пяткой согнутой ноги. Туловище слегка наклонено вперед. Желательно исключить сгибание в тазобедренных суставах.

Мах (kick). Мах прямой ногой вперед, до уровня горизонтали или выше. Нога не должна разворачиваться наружу или внутрь. Положение таза во время выполнения маха фиксированное. Движение выполняется только в тазобедренном суставе. Туловище вперед-назад не наклонять.

Скип (skip). Подскок на опорной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе назад, почти касаясь ягодицы. Далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, вытянуть

ногу вперед-вверх под углом 30-40°. При выполнении подскоков спина должна быть прямой. Вытягиваемая вперед-вверх нога не должна разворачиваться наружу.

Прыжки ноги врозь – вместе (jumping jack). При выполнении каждого прыжка и перед приземлением выполняется подсед. В положении «ноги врозь» (чуть шире плеч) носки слегка разворачиваются наружу, ноги немного сгибаются в коленях. При сгибании ног колени не должны «выходить» за линию стопы. В положении «ноги вместе» стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу. При выполнении прыжков необходимо сохранять правильную осанку.

Выпад (lunge). Может выполняться вперед, назад или в сторону.

Шаг с касанием (step toe). Шаг правой ногой на месте, левую вперед (в сторону) на носок. То же с левой ноги.

Открытый шаг (open step). Шаг правой ногой в сторону, левую в сторону на носок. То же с левой ноги.

Захлест голени (leg curl). Шаг правой вперед (в сторону) с захлестом левой голени назад. То же с левой ноги.

Приставной шаг (step touch). Шаг правой ногой в сторону, приставить левую. То же с левой ноги.

Приседание (squat). Шаг правой в сторону – полуприсед на обеих ногах, приставить правую. То же с левой ноги.

«Виноградная лоза» (grape vine). Шаг правой ногой вправо, шаг левой скрестно назад; шаг правой вправо, приставить к ней левую. То же с левой ноги.

Поднимание ноги в сторону (lift leg side). Шаг правой вперед (в сторону, назад), левую отвести в сторону. То же с левой ноги.

Шаг с поворотом (turn step). Шаг правой вперед, шаг левой на месте с поворотом на 180°, шаг левой на месте с поворотом на 180°, приставить правую.

Шаги ноги в стороны – вместе (V-step). Шаг правой вперед в сторону (назад в сторону), шаг левой вперед в сторону (назад в сторону), шаг правой в и.п., шаг левой в и.п.

Шаг мамбо (tumbo). Пружинистый шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.

Шоссе. На счет «раз» шаг правой ногой вправо; на «и» приставить левую; на счет «два» шаг правой ногой вправо; на «и» остановка – левая, согнутая в колене, на весу. То же с левой ноги.

Правила техники исполнения упражнений базовой аэробики

Контроль осанки: спина должна быть прямой, плечи развернуты, голова приподнята;

Контроль движения рук, чтобы избежать чрезмерного растяжения мышц и перегрузки суставов. Фиксируются крайние положения: вверх, в стороны, вперед. Нельзя уводить руки из фронтальной плоскости (плоскости тела) слишком далеко назад (из положения в стороны) и за голову (из положения вверх). Работа руками должна быть четкой, активной, с напряжением соответствующих мышц;

Выполняя полуприседы, выпады, нельзя чрезмерно сгибаться и «заваливаться» на большие пальцы – это может привести к перегрузке связочного аппарата коленного сустава и к болям; колени должны оставаться на уровне носков;

При выполнении прыжков пятка, амортизируя, опускается на пол;

Выполняя движения, занимающиеся не должны сильно прогибаться в поясничном и грудном отделах позвоночника;

Следует избегать резких поворотов и сгибаний туловища, резких движений во время растягивания, слишком интенсивных прыжков, быстрых махов руками и ногами.

Фитбол

Это выполнение упражнений на специальном пластиковом мяче. Диаметр мяча 55-65 см.

Упражнения на пластиковом мяче позволяют: избирательно воздействовать на отдельные группы мышц; разгружать позвоночник; укреплять правильную осанку; тренировать мышцы спины и брюшного пресса; выполнять растягивание мышц; развивать чувство равновесия и координацию движений.

Группу упражнения лечебной физической культуры составляют средства, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний внутренних органов, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма, органов зрения.

Раздел подвижные, музыкальные игры и эстафеты включает большое количество игр, как с мячом, так и сидя на мяче ("Музыкальные стулья", игры на внимание и др.) для занятий фитбол-аэробикой с детьми дошкольного и школьного возраста. Эта группа упражнений включает и упражнения креативной гимнастики, способствующие развитию творчества, инициативы и самовыражения.

В раздел упражнения из других оздоровительных и спортивных видов физической культуры входят элементы из различных видов спорта. Из спортивных игр могут быть взяты элементы волейбола, баскетбола, футбола и др. Спортивная гимнастика представлена акробатическими упражнениями: перекатами, стойками на лопатках с мячом, мостиком и др. Элементы художественной и атлетической гимнастики также вносят разнообразие в занятия фитбол-аэробикой.

Упражнения, выполняемые на фитболе, можно классифицировать на упражнения в движении и общеразвивающие упражнения (ОРУ). В движении можно выполнять упражнения с фитболом – в ходьбе и беге, прыжками (на месте, с мячом в руках, с мячом в ногах, сидя на мяче). Общеразвивающие упражнения можно классифицировать по признаку организации – индивидуальные, в группах, в кругу, в шеренге, в колонне. По анатомическому признаку – для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног и таза, для мышц шеи и спины, соконтрактура. По исходным положениям – «в стойке», «в стойке на коленях», «сидя», «сидя на фитболе», «в упоре лежа грудь на мяче» «в упоре лежа ноги на мяче», «лежа». По признаку преимущественного воздействия – для воспитания силы, для расслабления, для коррекции осанки, для развития гибкости, для координации движений, дыхательные упражнения. По признаку использования предметов – без предметов, с предметами.

Упражнения с фитболом в движении – являются сложно координационными и направлены на одновременное воспитание физических качеств и двигательных навыков. Эти упражнения применяются только после предварительной физической и функциональной подготовки и способствуют увеличению объема нагрузки.

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

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

4.1.1. В ходе реализации дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Тема и /или (раздел)		Методы текущего контроля успеваемости
Тема 1	Теоретический раздел	опрос, защита реферата
Тема 2	Практический раздел: ЛФК. Гимнастика	Контрольные

		упражнения
Тема 3	Практический раздел: ЛФК. Гимнастика	Контрольные упражнения
Тема 4	Практический раздел: Адаптивная физкультура	Контрольные упражнения
Тема 5	Практический раздел: Адаптивная физкультура	Контрольные упражнения
Тема 6	Практический раздел: Оздоровительное плавание	Контрольные упражнения
Тема 7	Практический раздел: Оздоровительное плавание	Контрольные упражнения
Тема 8	Практический раздел: Оздоровительный фитнес	Контрольные упражнения
Тема 9	Практический раздел: Оздоровительный фитнес	Контрольные упражнения

4.1.2. Зачеты проводятся с применением следующих методов (средств): в устной форме по вопросам.

При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку к зачету, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете. Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов устанавливается с учётом индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.

Материалы текущего контроля успеваемости предоставляются в формах, адаптированных к конкретным ограничениям здоровья и восприятия информации обучающихся:

для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, в форме аудиофайла, в печатной форме на языке Брайля.

для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме, в форме электронного документа.

для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме, в форме электронного документа, в форме аудиофайла.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены СЗИУ РАНХиГС или могут использоваться собственные технические средства.

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на выполнение заданий.

Преподаватель оценивает уровень подготовленности обучающихся к занятию по следующим показателям:

- устные ответы на вопросы преподавателя по теме занятия,
- выступление с докладами,
- участие в обсуждении докладов,

- защита реферата,
- выполнение нормативов.

Примерные контрольные упражнения и тесты для оценки общей физической подготовленности

№ п/п	Упражнения и тесты	Курс	Необходимый двигательный недельный объем	
			мужчины	женщины
1.	Закаливание организма воздухом, солнцем и водой	1-4	постоянно в течение жизни	постоянно в течение жизни
2.	Оздоровительная и спортивная ходьба (км)	1-4	20-30	10-20
3.	Оздоровительный бег (км)	1-4	5-10	3- 5
4.	Лыжный марш-бросок (км), 1 раз в год	1-4	5-10	3-6
5.	Плавание (км)	1-4	2,0-2,5	1,5-2,0
6.	Катание на коньках (час)	1-4	2-3	1-2
7.	Походы выходного дня	1-4	1 раз в неделю	
8.	Марш-бросок в различных условиях пересеченной местности (км, не менее 1 раз в год)	1-4	5-7	2-4
9.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз в неделю) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз в неделю)	1-4	60-70	80-100
10.	Поднимание прямых ног из положения лежа на спине (кол-во раз в неделю)	1-4	100-120	80-100
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены)	1-4	80-100	60-80
12.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)	1-4	350	300
13.	Из и.п.-сидя, наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз)		70-100	70-100
14.	Преодоление специализированной полосы препятствий	1-4	1 раз в семестр	
15.	Упражнения на гимнастической стенке	*	*	*
16.	Бег по скамейке и бревну	*	*	*
17.	Спортивные игры	*	*	*

В процессе занятий-*

Студенты, освобождённые на длительный период от практических занятий, выполняют письменную контрольную работу (реферат), связанную с характером их заболеваний и сдают зачёт по теоретическому разделу программы.

Оценка знаний, умений, навыков проводится на основе балльно-рейтинговой

системы 70% из 100% (70 баллов из 100) - вклад по результатам выступления с докладами, участия в обсуждениях докладов других обучающихся, ответов на вопросы преподавателя в ходе занятия, защиты рефератов, выполнения нормативов.

Вопросы темы для подготовки к опросам (дискуссиям) (темы докладов):

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура студента.
4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
5. Организация физического воспитания в вузе.
6. Компоненты физической культуры.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
9. Общее представление о строении тела человека.
10. Функциональные системы организма.
11. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
12. Средства физической культуры и спорта.
13. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
14. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
15. Витамины и их роль в обмене веществ.
16. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
17. Двигательная активность и железы внутренней секреции.
18. Регуляция обмена веществ.
19. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
20. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
21. Обмен углеводов и минеральных веществ при мышечной нагрузке.
22. Понятие об основном и рабочем обмене.
23. Механизм проявления гравитационного шока.
24. Внешнее и внутреннее дыхание.
25. Характеристика изменения пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
26. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
27. Здоровый образ жизни студента.
28. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
29. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
30. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
31. Режим труда и отдыха.
32. Гигиенические основы закаливания.
33. Личная гигиена студента и ее составляющие.
34. Профилактика вредных привычек.
35. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
36. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
37. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
38. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.

39. Динамика работоспособности студента в течение рабочего дня.
40. Динамика работоспособности студента в течение учебной недели.
41. Динамика работоспособности студента в течение семестра.
42. Динамика работоспособности студента в период экзаменационной сессии.
43. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
44. Типы изменений умственной работоспособности студента.
45. Методические принципы физического воспитания.
46. Средства и методы физического воспитания.
47. Основы обучения движениям.
48. Характеристика и воспитание физических качеств.
49. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
50. Структура учебно-тренировочного занятия.
51. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
52. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
53. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
54. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
55. Значение мышечной релаксации.
56. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
57. Формы занятий физическими упражнениями.
58. Общая и моторная плотность занятия.
59. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
60. Формы и содержание самостоятельных занятий.
61. Организация самостоятельных занятий.
62. Возрастные особенности содержания занятий.
63. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
64. Гигиена самостоятельных занятий.
65. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
66. Профилактика спортивного травматизма.

Примерные темы рефератов

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.

4.3.1. Формируемые компетенции с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7	способностью	УК ОС-7.1	Способность вовлекаться в

	поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		организованные самостоятельные физкультурно-оздоровительные спортивные занятия
УК ОС-8	способностью создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	УК ОС-8.1	Способность создавать безопасные условия жизнедеятельности.

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК ОС-7.1. Способность вовлекаться в организованные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.	Посещает учебные занятия по дисциплине	Посещает учебные занятия по дисциплине для получения итоговой оценки. Вовлечён в дополнительные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Участствует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии.
УК ОС-8.1. Способность создавать безопасные условия жизнедеятельности.	Самостоятельно проводит оценку безопасности. Определяет факторы, влияющие на эффективность мер безопасности. Реализует в своей деятельности принципы охраны труда	Собрана полная информация, позволяющая оценить уровень угрозы и опасности Выявлены факторы, влияющие на эффективность мер безопасности Продемонстрировано понимание принципов охраны труда

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены или могут использоваться собственные технические средства;

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на выполнение заданий.

Инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, в письменной форме на языке Брайля, устно с использованием услуг сурдопереводчика).

Доступная форма предоставления заданий оценочных средств: в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в печатной форме шрифтом Брайля, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с

использованием сурдоперевода).

Доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, письменно на языке Брайля, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

4.3.2 Типовые оценочные средства

Вопросы к зачету

1. Физическое воспитание (понятие и общая характеристика).
2. Физическое развитие (понятие и основные компоненты).
3. Понятие профессионально–прикладной физической подготовки (ППФП).
4. Оздоровительно–реабилитационная физическая культура.
5. Лечебная физическая культура.
6. Фоновые виды физической культуры.
7. Роль физической культуры в социальной жизни общества.
8. Общие функции физической культуры.
9. Специфические функции физической культуры.
10. Характеристика умственного и физического труда.
11. Утомление. Характер и фазы утомления.
12. Восстановление. Фазы восстановления.
13. Дополнительные средства восстановления.
14. Тренированность. Отличие организма тренированного человека от нетренированного.
15. Определение понятия “здоровье”.
16. Основные составляющие здорового образа жизни.
17. Культура питания. Витамины. Минеральные вещества.
18. Организация двигательной активности.
19. Личная гигиена и закаливание.
20. Профилактика вредных привычек.
21. Психофизическая регуляция организма.
22. Характеристика состояния “стресса”.
23. Работоспособность человека и влияние на неё различных факторов.
24. Повышение работоспособности с помощью физических упражнений.
25. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.
26. Возрастные особенности содержания занятий для мужчин и женщин.
27. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
28. Способы регулирования интенсивности физической нагрузки во время самостоятельных занятий.
29. Гигиена самостоятельных занятий.
30. Соревнования как этап учебно – тренировочных занятий.
31. Основы функционирования физической культуры.
32. Программно–нормативные основы физического обучения.
33. Организационные основы системы физического обучения.
34. Физическая культура как система.
35. Формы физической культуры.
36. Основные положения процесса физического воспитания и образования в вузе.

37. Основные понятия и термины, используемые в физической культуре.
38. Физическое обучение и его краткая характеристика.
39. Физическая тренировка и её основные компоненты.
40. Физическая подготовленность в процессе учебной деятельности.
41. Психофизическая подготовка.
42. Жизненно необходимые умения и навыки и их краткая характеристика.
43. Спорт в широком понимании (массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт).
44. Классификация физических упражнений.
45. Физическая нагрузка и её основные компоненты.
46. Оздоровительные силы природы и их краткая характеристика.
47. Метод строго регламентированного упражнения.
48. Игровой метод.
49. Соревновательный метод.
50. Общепедагогические методы физической культуры.
51. Основные этапы процесса обучения физическим упражнениям.
52. Физическая культура студента.
53. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
54. Раскройте содержание методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
55. Определите основное содержание индивидуальных программ физического самовоспитания.
56. Раскройте простейшие методики самомассажа.
57. Характеристика корригирующей гимнастики для глаз.
58. Охарактеризуйте основные методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
59. Назовите и дайте краткую характеристику методам самоконтроля физического развития.
60. Функциональные пробы и их краткая характеристика.

Шкала оценивания.

Оценка знаний, умений, навыков проводится на основе балльно-рейтинговой системы: 30% из 100% (или 30 баллов из 100) - вклад в итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации.

При оценивании ответа обучающегося в ходе промежуточной аттестации можно опираться на следующие критерии:

Баллы	Критерий оценки
26-30	На все вопросы даны правильные и точные ответы. Точное понимание рамок каждого вопроса. Продемонстрировано знание основ теории государства и права, знание базовой терминологии, умение раскрыть и прокомментировать содержание терминов. Ответ отличается четкая логика и знание материала далеко за рамками обязательного курса: обучающийся оперирует знаниями других наук (истории, политологии, философии, социологии).
16-25	Вопросы раскрыты достаточно полно и правильно, но есть определенные неточности в ответе, либо вопрос раскрыт, но не приведены примеры из законодательства. По знанию базовой терминологии замечаний нет..
6-15	Ответы на вопросы даны в целом правильно, однако неполно. Логика ответов недостаточно хорошо выстроена. Пропущен ряд важных деталей или, напротив, в ответе затрагивались посторонние вопросы, в которых освещены общие мысли по вопросу Базовая терминология в целом усвоена.
0-5	Обучающийся путается в базовых понятиях теории государства и права, не в состоянии раскрыть содержание базовых общетеоретических терминов. В знаниях имеются существенные пробелы.

Шкала перевода из многобалльной системы в традиционную:

- - обучающемуся выставляется оценка «не зачтено», если обучающийся набрал менее 50 баллов,

- оценка «зачтено» выставляется при условии, если обучающийся набрал от 50 до 100 баллов.

100 баллов выставляется при условии выполнения всех требований, а также при обязательном проявлении творческого отношения к предмету, умении находить оригинальные, не содержащиеся в учебниках ответы, умении работать с источниками, которые содержатся дополнительной литературе к курсу, умении соединять знания, полученные в данном курсе со знаниями других дисциплин.

Шкала оценивания реферативных работ

	Минимально-раскрытый ответ	Полный раскрытый ответ
	Не зачтено	Зачтено
Раскрытие материала	Материал не раскрыт, теоретические сведения освещены формально. Комплекс ОРУ (для СМГ) составлен на низком методическом уровне. Без соблюдения требований к описанию упражнений.	В целом все разделы реферативной работы по теме раскрыты и соблюдены. Описание комплекса ОРУ (для СМГ) составлено на достаточно высоком уровне с привлечением дополнительных источников. Приведены примеры использования знаний модуля, учитывая направление специальности.
Оформление работы	Работа представлена с многочисленными недочетами в оформлении, ошибками в представляемой информации. Используются информационные технологии.	Работа оформлена согласно требованиям указаний преподавателя. Широко использованы информационные технологии.
Ответы на вопросы	Нет ответов на простые, не сложные вопросы.	Ответы на вопросы полные с приведением примеров и или пояснений.

Шкала оценивания текущей аттестации студентов специальной медицинской группы (СМГ).

<i>Аттестационные точки</i> (требования для аттестации студента)
1. Посещаемость. 2. Составление индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
1. Посещаемость. 2. Выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
1. Посещаемость. 2. Самостоятельное выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
Зачет за курс 1) посещаемость 90%; 2) сдача физиологических контрольных тестов; 3) показ заполнения дневника самоконтроля; 4) контрольное выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию

Требования для студентов временно освобожденных от практических занятий по физической культуре, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ГО).

Освобождение обучающихся от практических занятий по физической культуре по заключению врача может быть временной мерой. Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный период, изучают теоретический раздел, который преподносится в форме лекций, бесед преподавателя со студентами, а также самостоятельного изучения специальной литературы. В конце семестра они сдают преподавателю зачет по теоретическому и методическому разделам программы, а также готовят реферат по своему заболеванию.

На этапе «промежуточной (семестровой) аттестации» при проведении зачета применяется балльно-рейтинговая система успеваемости обучающихся

Баллы	Описание
100 и более	если в совокупности: студент выполнил 5 обязательных тестов (средний балл - 5); посещаемость – без пропусков (0); принимается во внимание участие в соревнованиях; дополнительная спортивная деятельность.
60-100	если в совокупности: студент выполнил 5 обязательных тестов (средний балл - 4), посещаемость – до 6 часов пропущенных занятий, принимается во внимание участие в соревнованиях и дополнительная спортивная деятельность; студент выполнил 5 обязательных тестов (средний балл – 3), посещаемость – до 10 часов пропущенных занятий, принимается во внимание участие в соревнованиях и дополнительная спортивная деятельность.
60 и менее	если в совокупности: студент выполнил 5 обязательных тестов (средний балл - 2), посещаемость – до 16 часов пропущенных занятий, принимается во внимание участие в соревнованиях и дополнительная спортивная деятельность; студент выполнил 5 обязательных тестов (средний балл - 1), посещаемость – до 22 часов пропущенных занятий, принимается во внимание участие в соревнованиях и дополнительная спортивная деятельность.

РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ДЛЯ ОЦЕНКИ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

Определение суммарного рейтинга за модуль «Элективные курсы по физической культуре»:

$РД = П + К + (Т \text{ (I курс)}, О \text{ (II курс)}, М \text{ (III-IV курс)}) + С + Д$ - для всех курсов, где

- РД - рейтинг студента по дисциплине;
- П - посещаемость за семестр;
- К - сдача спортивных нормативов;
- Т - теоретический зачет (модуль «Физическая культура»);
- О - комплекс ОРУ и его проведение на группе (модуль «Физическая культура»);
- М - проведение методико-практического занятия (МПЗ) и сдача реферата (модуль «Физическая культура»);
- С - участие в соревнованиях;
- Д – дополнительная спортивная деятельность.

Для получения зачета студент должен набрать не менее 60 баллов, что соответствует оценке «удовлетворительно» и максимальное количество 100 баллов и более, что соответствует оценке «отлично».

Начисление баллов по всем требованиям дисциплины за семестр:

1. Посещаемость (П):

50 баллов - 0 пропусков;
 40 баллов – 6 часов пропусков
 30 баллов – 10 часов пропусков
 20 баллов – 16 часов пропусков
 10 баллов – 22 часа пропусков

Студенты, не посещающие занятия по физической культуре к сдаче практических контрольных нормативов, не допускаются без предварительной подготовки. Полученные баллы за посещаемость не исправляются.

2. Контрольные нормативы (К):

50 баллов - 5 обязательных тестов – средний балл - 5
 40 баллов – 5 обязательных тестов – средний балл - 4
 30 баллов – 5 обязательных тестов – средний балл - 3
 20 баллов – 5 обязательных тестов – средний балл - 2
 10 баллов – 5 обязательных тестов – средний балл - 1

Обязательные тесты входного и выходного контроля сдаются в начале учебного и в конце.

3. Участие в соревнованиях (С).

Оценивается в 10 баллах за участие в одном из видов спорта, соответственно в другом виде плюс еще 10 баллов и т.д. в течении семестра.

4.4. Дополнительная спортивная деятельность (Д).

Оценивается в 5 баллах и суммируется. Это судейство в соревнованиях, спортивная организация соревнований (спортактив, ведение сайта о спорте и др.), выполнение спортивных разрядов, участие и подготовка в спортивных праздниках и других мероприятиях, участие в НИРС.

В результате освоения дисциплин в каждом семестре студент может улучшить свои показатели рейтинга за счет сдачи ежемесячных аттестационных тестов, которые начисляются согласно результатам нормативов в балловой оценке и предлагаются в начале учебного года в виде таблиц.

Модульно-рейтинговая система подходит для оценки компетенций в силу того, что в баллах оцениваются не только знания и навыки обучающихся, но и творческие их возможности: активность, умение организовать себя и группу для решения задач, неординарность решений и др.

Баллы, набранные учащимися в течение модуля, суммируются, и рассчитывается реальный рейтинговый балл студента.

Студенты, пропустившие учебные занятия к тестированию допускаются только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине до одного месяца студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов и обязаны выполнить реферативную работу по теме курса. В исключительных случаях по предоставлению преподавателя учебной группы решением кафедры студентам, не

выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть поставлен семестровый зачет при условии регулярного посещения обучающимся учебных занятий и при существенных положительных сдвигах физической подготовленности в зачетных упражнениях. Студенты специального медицинского отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце каждого семестра они, а также освобожденные от практических занятий инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, представляют тематические рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

Для зачета студенту СМГ необходимо:

1. *Ведение дневника самоконтроля.* В течение четырех лет студенту специальной медицинской группы необходимо проводить систематические самостоятельные наблюдения за состоянием организма.
2. *Сдача аттестационных физиологических тестов.* В последний месяц каждого семестра: пробы Штанге и Генчи (произвольная остановка внешнего дыхания).
3. *Сдача контрольных физиологических тестов.* В последний месяц каждого семестра: проба Руфье-Диксона и проба Ромберга с открытыми и закрытыми глазами.
4. *Зачетное выполнение индивидуального комплекса физических упражнений.* В конце каждого семестра. Индивидуальный комплекс физических упражнений составляется на занятиях в течение семестра с учетом данных диагностического анализа, отмечаются параметры нагрузки (интенсивность, объем, направленность) и выбор исходных положений для выполнения упражнений.

Для зачета студентам, временно освобождённым от практических занятий, инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья необходимо соблюдать обязательные критерии:

1. Регулярность посещения учебных занятий.
2. Работа с дневником самоконтроля (подсчет ЧД, ЧСС, выполнение психофизиологического тестирования, измерение артериального давления, и т.п.).
3. Реферативная работа по своему заболеванию.
4. Помощь в организации и судействе соревнований, проводимых Спортивным клубом и спортактивом Западного филиала.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Занятия **практического вида** являются аудиторными занятиями.

Для того, чтобы аудиторный материал занятия практического вида был освоен обучающимся ему необходимо:

- предварительно: изучить теоретический материал по данной теме, ознакомиться с литературой, рекомендованной преподавателем, и найденной самостоятельно; выполнить задания, предложенные преподавателем, к занятию; составить перечень вопросов, вызывающих затруднения, неясности или сомнения, обсудить их с преподавателем или на занятии;

Для того, чтобы материал занятия **самостоятельного вида** был освоен обучающимся ему необходимо:

- предварительно изучить теоретический материал по данной теме;
 - выполнять все задания, предложенные преподавателем;
 - внимательно следовать указаниям преподавателя и инструкциям, прилагаемым к заданиям;

- вопросы, вызывающие затруднения, неясности или сомнения, обсуждать с преподавателем;
- при работе в группах выполнять не только задания, порученные лично ему, но и вникать в задания, полученные другими членами группы, активно участвовать в групповом обсуждении.

Самостоятельная подготовка обучающихся при подготовке к занятиям практического вида включает в себя:

- повторение изученного на предыдущем занятии материала.

Подготовка к занятиям практического вида включает 2 этапа: 1) организационный; 2) закрепление и углубление практических знаний, навыков и умений.

На первом этапе обучающемуся необходимо спланировать свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;
- составление плана работы, в котором определяются основные этапы предстоящей подготовки.

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию.

Начинать надо с изучения рекомендованной преподавателем литературы.

Существует несколько методов работы с литературой.

Один из них – самый известный – метод повторения: прочитанный текст можно заучить наизусть. Простое повторение воздействует на память механически и поверхностно. Полученные таким путем сведения легко забываются

Наиболее эффективный метод – метод кодирования: прочитанный текст нужно подвергнуть большей, чем простое заучивание, обработке. Чтобы основательно обработать информацию и закодировать ее для хранения, важно произвести целый ряд мыслительных операций: прокомментировать новые данные; оценить их значение; поставить вопросы; сопоставить полученные сведения с ранее известными. Для улучшения обработки информации очень важно устанавливать осмысленные связи, структурировать новые сведения. Изучение научной, учебной и иной литературы требует ведения рабочих записей. Форма записей может быть весьма разнообразной: простой или развернутый план, тезисы, цитаты, конспект.

Заканчивать подготовку следует составлением плана по изучаемой теме. Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам

Методические рекомендации по написанию реферата:

Реферат является самостоятельной практической работой обучающихся. Он призван определить степень освоения студентом знаний и навыков, полученных им в процессе изучения дисциплины.

Текст работы должен быть написан в научном стиле. Оформление текста также должно быть выполнено грамотно. Следует избегать пустых пространств и, тем более, страниц. На все таблицы, рисунки и диаграммы делаются ссылки в тексте.

Работа выполняется в формате А4. Шрифт – TimesNewRoman. Основной текст работы набирается 14-м шрифтом через 1,5 интервала, выравнивание по ширине, межбуквенный интервал «Обычный», красная строка 1,25 см. Автоматически расставляются переносы. Поля: верхнее 2,0 см, нижнее 2,0 см, левое 3 см, правое 1 см. Промежутки между абзацами отсутствуют. Введение, главы, заключение, список литературы и приложения форматируются как заголовки первого уровня и начинаются каждый с новой страницы. Подразделы глав с новой страницы не начинаются.

Сноски делаются внизу страницы. Таблицы и рисунки нумеруются отдельно. Номер включает номер главы и номер рисунка/таблицы в данной главе.

Страницы работы должны быть пронумерованы. Нумерация начинается со страницы с оглавлением, на которой ставится цифра «2» и далее – по порядку. Окончание нумерации приходится на последний лист списка литературы. Номер ставится внизу

страницы справа. На страницах с приложениями номера не ставятся, и в оглавление они не выносятся. В оглавлении указывается только номер первого листа первого приложения. Объем реферата 7-15 стр.

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

6.1. Основная литература

1. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>.— ЭБС «IPRbooks»

6.2. Дополнительная литература

1. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры. М. Юрайт, 2017 <https://www.biblio-online.ru/book/2B7A64A5-0F1A-4365-8987-4E59F8984293>
2. Бурухин С.В. Методика обучения физической культуре. Учебное пособие. М. Юрайт, 2017 <https://www.biblio-online.ru/book/14196757-B335-4A89-A5EC-B4CE2CA97836>
3. Германов Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры 2-е изд., пер. и доп. Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры. М.: Юрайт, 2017 <https://www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A>
4. Димова А.Л. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс]: методическое пособие для самостоятельной работы студентов/ А.Л. Димова, Р.В. Чернышева— Электрон. текстовые данные.— Смоленск: Маджента, Советский спорт, 2016.— 60 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9881.html>.— ЭБС «IPRbooks»
5. Костихина Н.М. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016.— 296 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65001.html>.— ЭБС «IPRbooks»
6. Лапчинская, Н. В. Физическая культура в вузе: основа личной и коллективной безопасности : учебное пособие / Лапчинская, Наталия Викторовна ; Волго-Вятская академия государственной службы. - Н. Новгород : ВВАГС, 2009. - 158 с.
7. Мельникова Ю.А. Основы прикладной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Мельникова Ю.А., Спиридонова Л.Б.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003.— 68 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru.ezproxy.ranepa.ru:3561/64995.html>.— ЭБС «IPRbooks»
8. Сайганова, Е. Г. Физическая культура в государственной гражданской службе : учебное пособие / Сайганова, Екатерина Геннадьевна, Марков, Василий Николаевич ; под общ. ред. А. А. Деркача ; РАГС при Президенте РФ, Кафедра акмеологии и психологии профессиональной деятельности, Кафедра физического воспитания. - М. : Изд-во РАГС, 2009. - 164, [2] с.
9. Сайганова, Е. Г. Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие: бакалавриат / Е. Г. Сайганова, В. А. Дудов ; РАГС при Президенте РФ, Кафедра физического воспитания. - М. : Изд-во РАГС, 2010. - 228 с.
10. Титов П. Б. Физическая культура и ее влияние на развитие личности / П. Б. Титов // Социально-гуманитарные знания. - 2012. - №6. - С. 122-127.
11. Физическая культура - основа здорового образа жизни : учебное пособие / под общ. ред. В.А. Дудова ; РАГС при Президенте РФ, Кафедра физического воспитания. - М. :

Изд-во РАГС, 2010. - 144 с.

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

1. Агапов, В. С. . Социально-психологические детерминанты креативной компетентности студентов : монография / Агапов, Валерий Сергеевич, Давлетова, Рада Уеловна. - М. : Макеев Игорь Вячеславович, 2016. - 163 с.
2. Володина А.Ю. Методические рекомендации по подготовке и защите выпускной квалификационной работы [Электронный ресурс]/ Володина А.Ю., Костин И.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московская государственная академия водного транспорта, 2015.— 22 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru.ezproxy.ranepa.ru:3561/46478.html>.— ЭБС «IPRbooks»
3. Модель позиционного обучения студентов [Электронный ресурс]: теоретические основы и методические рекомендации/ И.Б. Шиян [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский городской педагогический университет, 2012.— 152 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru.ezproxy.ranepa.ru:3561/27375.html>.— ЭБС «IPRbooks»
4. Образовательные инновации и практики карьеры : сборник методических материалов и статей / РАНХиГС при Президенте РФ. - М. : Дело, 2015. - 192 с.
5. Психология адаптации и социальная среда. Современные подходы, проблемы, перспективы [Электронный ресурс]/ Л.Г. Дикая [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Пер Сэ, 2007.— 624 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru.ezproxy.ranepa.ru:3561/7431.html>.— ЭБС «IPRbooks»
6. Социально-психологические аспекты формирования культуры самообучающейся организации / А. Я. Николаев [и др.] // Вопросы психологии. - 2014. - № 6. - С. 44-52.

6.4. Нормативные правовые документы

1. Конституция Российской Федерации (с гимном России). – М.: Проспект, 2015. – 32с.
2. Закон Российской Федерации о поправке к Конституции Российской Федерации «О Верховном Суде Российской Федерации и прокуратуре Российской Федерации» от 5 февраля 2014 года №2-ФКЗ (Российская газета. 2014. 7 февраля).
3. Федеральный конституционный закон «О судебной системе Российской Федерации» от 31 декабря 1996 года №1-ФКЗ в ред. ФЗ от 5 февраля 2014 г. №4-ФКЗ (Российская газета. 2014. 7 февраля).
4. Федеральный конституционный закон «О Конституционном Суде Российской Федерации» от 21 июля 1994 года №1-ФКЗ (СЗ РФ. 1994. №13. Ст.1447) в ред. ФКЗ от 8 июня 2015г. №5-ФКЗ // РГ 10 июня 2015г.
5. Федеральный конституционный закон «О Правительстве Российской Федерации» от 17 декабря 1997 года №2-ФКЗ (СЗ РФ. 1997. №51. Ст.5812; 1998. №1. Ст.1) в ред. ФКЗ от 23 мая 2015г. №4-ФКЗ / Российская газета.2015. 27 мая.
6. Федеральный конституционный закон «О порядке принятия в Российскую Федерацию и образования в её составе нового субъекта Российской Федерации» от 17 декабря 2001 года №6-ФКЗ (СЗ РФ. 2001. №52. Ч.1. Ст.4916).
7. Федеральный конституционный закон «Об образовании в составе Российской Федерации нового субъекта Российской Федерации в результате объединения Иркутской области и Усть-Ордынского Бурятского автономного округа» от 30 декабря 2006 г. №6-ФКЗ (Российская газета. 2007. 11 января).
8. Федеральный конституционный закон «Об образовании в составе Российской Федерации нового субъекта Российской Федерации в результате объединения Камчатской области и Корякского автономного округа» от 12 июля 2006 г. №2-ФКЗ (Российская газета. 2006. 15 июля).
9. Федеральный конституционный закон «О принятии в Российскую Федерацию Республики Крым и образования в составе Российской Федерации новых субъектов

- Российской Федерации – Республики Крым и города федерального значения Севастополя» от 21 марта 2014 года №6-ФКЗ (Российская газета. 2014. 24 марта).
10. Федеральный закон «О гражданстве Российской Федерации» от 31 мая 2002 г. в ред. ФЗ от 31 декабря 2014 г. №508-ФЗ (Российская газета, 12 января, 2015 г.)
 11. Федеральный закон «О выборах Президента Российской Федерации» от 10 января 2003 г. №19-ФЗ (СЗ РФ 2003. №9) в ред. от 13 июля 2015г. №231-ФЗ / Российская газета. 20.07. 2015г.
 12. Федеральный закон «О порядке формирования Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации» от 5 августа 2000 года №113-ФЗ в ред. ФЗ от 17 октября 2011 г. №273-ФЗ (Российская газета 2011. 19 октября).
 13. Федеральный закон «О выборах депутатов Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации» от 20 декабря 2002 г. №175-ФЗ (СЗ РФ. 2002. №51. Ст.4982).
 14. Федеральный закон «О парламентском расследовании» от 27 декабря 2005 года №196-ФЗ (Российская газета. 2005. 29 декабря).
 15. Федеральный закон «О политических партиях» от 11 июля 2001 года №95-ФЗ (СЗ РФ. 2001. №29. Ст.2950; 2006. №1. Ст.13; Российская газета. 2009. 8 апреля) в ред. ФЗ от 23 мая 2015г. №133-ФЗ / РГ, 27 мая 2015
 16. Федеральный закон «О общественной палате Российской Федерации» от 4 апреля 2005 года №32-ФЗ (Российская газета. 2005. 7 апреля).
 17. Федеральный закон «Об общих принципах организации законодательных (представительных) и исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации» от 6 октября 1999 года №184-ФЗ (СЗ РФ. 1999. №42. Ст. 5002; 2014. №14. Ст.1562; Российская газета. 2014. 30 мая), в ред. ФЗ от 26 июня 2015г. №174-ФЗ// РГ, 3 июля 2015г. и от 13 июля 2015г. №233-ФЗ / РГ, 16 июля 2015г.
 18. Федеральный закон «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации» от 6 октября 2003 года №131-ФЗ (СЗ РФ. 2003. №40. Ст. 3822; 2014. №14. Ст.1562; Российская газета. 2014. 30 мая), в ред. ФЗ от 29 июня 2015г. №187-ФЗ // Российская газета. 6 июля 2015г.
 19. Федеральный закон «О свободе совести и о религиозных объединениях» от 26 сентября 1997 года №125-ФЗ в ред. ФЗ от 13 июля 2015г. №261-ФЗ // Российская газета. 16 июля 2015г.
 20. Федеральный закон «Консульский устав Российской Федерации» от 5 июля 2010 года №154-ФЗ (Российская газета. 2010. 7 июля).
 21. Федеральный закон «Об общем числе мировых судей и количестве судебных участков в субъектах Российской Федерации» от 29 декабря 1999 года №218-ФЗ (СЗ РФ. 2000. №1. Ст. 1; Российская газета. 2013. 4 декабря).
 22. Федеральный закон «О государственном языке Российской Федерации» от 1 июня 2005 года №53-ФЗ (Российская газета. 2005. 7 июня).
 23. Федеральный закон «О правовом положении иностранных граждан в Российской Федерации» от 25 июля 2002 года №115-ФЗ (СЗ РФ. 2002. №30. Ст. 3032; Российская газета. 2012. 14 ноября; СЗ РФ. 2013. №52. Ст.6949, 6951,6954, 6955, 7007; Российская газета. 2014. 23 апреля) в ред. ФЗ от 29 июня 2015г. №199-ФЗ // Российская газета. 6 июля 2015г.
 24. Федеральный закон «Об утверждении Договора о разграничении предметов ведения и полномочий между органами государственной власти Республики Татарстан» от 24 июля 2007 года №199-ФЗ (Российская газета. 2007. 31 июля).
 25. Федеральный закон «О статусе члена Совета Федерации и статусе депутата Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации» от 8 мая 1994г. №3-ФЗ в ред. ФЗ от 29 июня 2015г. №196-ФЗ // Российская газета. 6 июля 2015г.

26. Федеральный закон «О государственно-частном партнерстве в Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» от 18 июля 2015г. №224-ФЗ // Российская газета. 17 июля 2015г.
27. Федеральный закон «О координации международных и внешнеэкономических связей субъектов Российской Федерации» от 4 января 1999 года №4-ФЗ в ред. от 13 июля 2015г. №255-ФЗ // Российская газета. 20 июля 2015г.
28. Федеральный закон «Об охране окружающей среды» от 10 января 2002г. №7-ФЗ в ред. ФЗ от 21 июля 2014г. №219-ФЗ // Российская газета. 2014. 25 июля.
29. Семейный Кодекс Российской Федерации от 29 декабря 1995г. №223-ФЗ в ред. от 13 июля 2015г. №240-ФЗ // Российская газета. 15 июля 2015г.
30. Гражданский Кодекс Российской Федерации. Ч.1 от 30 ноября 1994г. №51-ФЗ; Ч.2 от 26.01.1996г. №14-ФЗ; Ч.3 от 26.11.2001г. №146-ФЗ; Ч.4 от 18.12.2006г. №230-ФЗ в ред. ФЗ от 23 мая 2015г. // Российская газета. 25 мая 2015.
31. Федеральный закон «Об основных гарантиях избирательных прав и права на участие в референдуме граждан Российской Федерации» от 12 июня 2002г. №67-ФЗ в ред. ФЗ от 3 февраля 2015г. №8-ФЗ // Российская газета. 6 февраля 2015г.
32. Закон Российской Федерации о поправке к Конституции Российской Федерации «О Совете Федерации Федерального Собрания Российской Федерации». Одобрен Государственной Думой 23 мая 2014г. №СФ-6 // Российская газета. 30 мая 2014г.
33. Федеральный закон «О порядке формирования Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации» от 3 декабря 2012г. №229-ФЗ в ред. ФЗ от 2 мая 2015г. №123-ФЗ // Российская газета. 6 мая 2015г.
34. Федеральный закон «О гражданстве Российской Федерации» от 31 мая 2002г. №62-ФЗ в ред. ФЗ от 31 декабря 2014г., №507-ФЗ // Российская газета. 12 января 2015г.
35. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ в ред. ФЗ от 27 мая 2014г. №135-ФЗ // Российская газета. 30 мая 2014г. и ФЗ от 29 июня 2015г. №198-ФЗ // Российская газета. 6 июля 2015г.
36. Уголовный Кодекс Российской Федерации (Собрание законов РФ, 1996, №25, ст.2954) в ред. ФЗ от 29 июня 2015г. №194-ФЗ // Российская газета. 6 июля 2015г.
37. Федеральный закон «О выборах депутатов Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации» от 22 февраля 2014г. в ред. ФЗ от 14 июля 2015г. №272-ФЗ // Российская газета. 16 июля 2015г.
38. Трудовой Кодекс Российской Федерации от 30 декабря 2001г. в ред. ФЗ от 29 июня 2015г. №201-ФЗ // Российская газета. 6 июля. 2015г.
39. Федеральный закон «О Прокуратуре Российской Федерации» от 17 ноября 1995г. №168-ФЗ в ред. ФЗ от 22 декабря 2014г. №427-ФЗ // Российская газета. 24 декабря 2014г.
40. Федеральный закон «О государственной гражданской службе Российской Федерации» от 27 июля 2004г. №79-ФЗ в ред. от 2 апреля 2014г. №53-ФЗ. – М.: Прогресс, 2014. – 64с.
41. Договор «Между Российской Федерацией и Республикой Крым о принятии в Российскую Федерацию Республики Крым и образовании в составе Российской Федерации новых субъектов» от 18 марта 2014 года (Российская газета. 2014. 19 марта).
42. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реабилитации армянского, болгарского, греческого, крымско-татарского и немецкого народов и государственной поддержке их возрождения и развития» от 21 апреля 2014 года №268. (Российская газета. 2014. 23 апреля).
43. Постановление Конституционного Суда Российской Федерации по делу о проверке конституционности не вступившего в силу международного договора между Российской Федерацией и Республикой Крым о принятии в Российскую Федерацию

Республики Крым и образования в составе Российской Федерации новых субъектов от 19 марта 2014 года №6-П (Российская газета. 2014. 20 марта).

44. Стратегия государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года. Утв. Указом Президента РФ от 19 декабря 2012 г. №1666. – М., 2013. – 33с.
45. Федеративный договор: Документ. Комментарий / Редкол.: Абдулатипов Р.Г., Болтенкова Л.Ф., Тихомиров Ю.А. М.: Республика, 1994. – 127с.

6.5. Интернет-ресурсы

1. Институт государства и права Российской Академии Наук – www.igpen.shpl.ru
2. Научная библиотека МГУ им. М.В.Ломоносова – www.nbmg.ru
3. Научная библиотека Санкт-Петербургского государственного университета - www.lib.pu.ru
4. Центральная библиотека образовательных ресурсов. Режим доступа: <http://www.edulib.ru/>
5. Сводный каталог электронных библиотек. Режим доступа: <http://www.lib.msu.ru/journal/Unilib/main.htm>
6. Базы данных ИНИОН. Режим доступа: <http://www.inion.ru/product/db.htm>
7. Библиотека образовательного портала «Экономика, социология, менеджмент». Режим доступа: <http://ecsocman.edu.ru/>
8. Библиотека федерального портала «Российское образование». Режим доступа: <http://www.edu.ru/>
9. Библиотека учебной и научной литературы русского гуманитарного интернет университета. Режим доступа: <http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx>
10. Экономический и социальный совет ООН (Язык сайта – английский). Режим доступа: <http://www.un.org/en/development/index.shtml>; Режим доступа: <http://www.un.org/en/ecosoc/>

6.6. Иные источники

1. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Йога в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие. Специальность 050720 – «Физическая культура». Направление подготовки 050100 – «Педагогическое образование». Профиль подготовки – «Физическая культура»/ Ишмухаметов М.Г.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013.— 160 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru.ezproxy.ranepa.ru:3561/32103.html>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура»/ Ишмухаметов М.Г.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014.— 193 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru.ezproxy.ranepa.ru:3561/32246.html>.— ЭБС «IPRbooks»
3. Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе [Электронный ресурс]: материалы Регионального научно-методического семинара «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» (25 марта 2015 года)/ Р.Р. Абдуллин [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015.— 164 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru.ezproxy.ranepa.ru:3561/51799.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения [Электронный ресурс]: материалы III Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения» (19 ноября 2015 года)/ А.В. Аверкова [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015.— 206 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru.ezproxy.ranepa.ru:3561/51800.html>.— ЭБС «IPRbooks»

7. Информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

В учебном процессе используется компьютерное и мультимедийное оборудование для демонстрации слайдов по темам лекций с использованием программ Microsoft Windows 10 LTSC 1607, Microsoft Office Professional 2016.

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

Для обучающихся с нарушениями зрения:

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

Для обучающихся с нарушениями слуха:

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

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

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

Для контактной и самостоятельной работы используются следующие мультимедийные комплексы, электронные учебники и учебные пособия, адаптированные к ограничениям здоровья обучающихся:

1. Шашкова О.В. Инвалиды. Права, льготы, поддержка [Электронный ресурс]/ О.В. Шашкова— Электрон. текстовые данные.— М.: Эксмо, 2011.— 125 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/1881.html>.— ЭБС «IPRbooks»

2. Кузнецова О.В. Социальная защита инвалидов [Электронный ресурс]/ О.В. Кузнецова— Электрон. текстовые данные.— М.: Эксмо, 2010.— 100 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/1568.html>.— ЭБС «IPRbooks»

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

ЭБС «Айбукс», справочная система ИНТЕГРУМ.

Многофункциональный мультимедийный комплекс в лекционной аудитории.

Обучающиеся обеспечиваются следующим комплектом программного обеспечения, Для обучающихся с нарушениями зрения: MAGiC (программа для экранного чтения и увеличения), JAWSforWindows (программа для чтения с экрана компьютера)

Справочные системы и ссылки:

1. www.nnir.ru / - Российская национальная библиотека

2. www.nns.ru / -Национальная электронная библиотека
3. www.rsi.ru / - Российская государственная библиотека
4. www.biznes-karta.ru / -Агентство деловой информации «Бизнес-карта»
5. www.rbs.ru / - Информационное агентство «РосБизнесКонсалтинг»
6. www.aport.ru / - Поисковая система
7. www.rambler.ru / - Поисковая система
8. www.yandex.ru / - Поисковая система
9. www.businesslearning.ru / - Система дистанционного бизнес образования
10. www.test.specialist.ru / - Центр компьютерного обучения МГТУ им. Н. Э. Баумана
11. <http://www.consultant.ru/> - Консультант плюс
12. <http://www.garant.ru/> - Гарант

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

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории и спортивные залы, спортивная площадка, тренажерные залы, бассейн для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы: читальные залы библиотеки, спортивные залы, спортивная площадка, тренажерные залы, бассейн.

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

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

- с нарушениями зрения:

Принтер Брайля braille embosser everest-dv4

Электронный ручной видеоувелечитель САНЭД

Дисплей Брайля Focus 40 Blue

Устройство для сканирования и чтения с камерой SARACE

- с нарушениями слуха:

средства беспроводной передачи звука (FM-системы);

акустический усилитель и колонки;

тифлофлешплееры, радиоклассы.

- с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

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

компьютерная техника со специальным программным обеспечением;

альтернативные устройства ввода информации;

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