НОВЫЕ ЗНАНИЯ
ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

Частное учреждение профессиональная
образовательная организация
Фармацевтический колледж «Новые знания»
(ЧУПОО Фармацевтический колледж «Новые знания»)

109390, г. Москва, улица Артюхиной, дом 6, корпус 1, эт/пом/ком 4/I/4 т. 8 (499) 350-14-20, e-mail: info@fknz.ru, www.fknz.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа
_____ А.Ю.Смахтин
«30» мая 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом колледжа,
Протокол № 5
от «30» мая 2022 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
учебной дисциплины

ОГСЭ.05 Физическая культура

для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

по специальности

43.02.12 Технология эстетических услуг

квалификация: специалист в области прикладной эстетики

Москва
2022

Фонд оценочных средств учебной дисциплины рассмотрен и одобрен предметной (цикловой) комиссией преподавателей общеобразовательного, общего гуманитарного и социально-экономического, математического и общего естественнонаучного циклов ЧУ-ПОО Фармацевтический колледж «Новые знания»

Протокол № 5 от 30.05 2022 г.

Председатель ПЦК Якубаускене И.В.

Фонд оценочных средств учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 43.02.12 Технология эстетических услуг, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 N1560, зарегистрированным в Министерстве юстиции РФ 26 декабря 2016 N 44975.

Реализация рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется Колледжем как самостоятельно, так и посредством сетевой формы, с использованием ресурсов физкультурно-спортивной организации Государственного бюджетного учреждения города Москвы «Спортивная школа олимпийского резерва № 64» Департамента спорта города Москвы (ГБУ «СШОР №64»).

Организация-разработчик: Частное учреждение профессиональная образовательная организация Фармацевтический колледж «Новые знания»

Внутренняя экспертиза:

Начальник УМО Гаджимурадова А.М.

ПАСПОРТ
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине __ОГСЭ.05 Физическая культура __

Формы и методы контроля результатов обучения должны позволять проверять у студентов сформированность профессиональны общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоение общих компетенции)	**Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)**	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
1	*2*	*3*
	Умения:	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.
	Знания:	
	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. Выполнение практических заданий Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет

Зачётные требования и обязанности студентов.

Программой предусмотрена сдача студентами дифференцированного зачёта по физической культуре. Зачёт проводится в виде собеседования преподавателя с каждым студентом. В ходе собеседования определяется степень овладения студентом теоретического программного материала. К зачёту допускаются студенты, полностью выполнившие практический раздел учебной программы, т.е. выполнившие все запланированные практические контрольные упражнения и задания. К выполнению зачетных требований, упражнений, нормативов допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку. Отметка о выполнении зачёта по физическому воспитанию вносится в зачётную книжку студентов в конце каждого семестра. В процессе прохождения курса студент обязан:

1) систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

2) повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы совершенствовать спортивное мастерство;

3) выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физической культуре в установленные сроки;

4) соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;

5) регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, используя консультации преподавателя учитывающие ограниченные возможности здоровья студента;

7) проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической подготовкой;

8) иметь правильно подобранный спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятия.

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.

	Девушки	**Юноши**
1. Бег 100 м	Без учёта времени	
2. Бег 2000 м (дев) Бег 3000 м (юн)	Без учёта времени	
3. Прыжок в длину с места.	На технику выполнения	
4. Сгибание и разгибание рук в упоре	На технику выполнения	

5. Подтягивание на перекладине(юн)	На технику выполнения
6. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	На технику выполнения
7. Штрафной бросок в баскетболе	На технику выполнения
8. Метание гранаты	На технику выполнения

Студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы, контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья.

Темы для выполнения обзорно-исследовательской работы

Тема 1. История физической культуры и спорта

Тема 2. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы

Тема 3. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями неврологического профиля

Тема 4. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями пульмонологического профиля

Тема 5. Здоровый образ жизни – путь к долголетию

Тема 6. Роль физической культуры в профилактике и лечении пациентов с нарушениями обмена веществ

Тема 7. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Тема 8. Физические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Тема 9. Физические упражнения, направленные на развитие силы

Тема 10. Физические упражнения, направленные на развитие ловкости

Тема 11. Физические упражнения, направленные на развитие быстроты

Тема 12. Современные представления о бодибилдинге

Тема 13. Современные представления о пауэрлифтинге

Тема 14. Фармакологические препараты в современном спорте

Тема 15. Занятия физической культурой в послеродовом периоде

Тема 16. Физическая культура – основа развития здорового ребенка до года; до 3 лет; дошкольника; школьника (по выбору)

Тема 17. Физиологические процессы во время занятий физическими упражнениями

Тема 18. Средства восстановления физической работоспособности

Тема 19. Травматизм на занятиях физической культурой и спортом

Тема 20. Адаптация и резервы организма человека

Тема 21. Основные направления воздействия физических упражнений

Тема 22. Занятия физической культурой в период беременности

Темы рефератов и докладов по «Физической культуре»
Тема «Основы физической культуры и спорта».

1. Организм как саморазвивающаяся и саморегулирующая система.
2. Мышечная система.
3. Кровь. Кровеносная и дыхательная система.
4.Обмен веществ и энергии.
5. Нервная система.
6. Эндокринная система. Общая характеристика желёз внутренней секреции. Их роль в мышечной системе.
7. Репродуктивная система.
8. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
9. Предстартовое и стартовое состояние.
10. Разминка.
11. Врабатывание.
12. Утомление и процессы восстановления.
13. Биологические ритмы.
14. Гипокинезия и гиподинамия.

Тема «Здоровый образ жизни».

1. Внешняя среда:
   а) Экология;
   б) Общество;
   в) Гигиена тела.
2. Внутренняя среда:
   а) Питание;
   б) Курение. Его роль в развитии заболеваний;
   в) Алкоголизм;
   г) Наркомания.
3. Рациональный режим труда и отдыха:
   а) Физическая культура и здоровый образ жизни (ЗОЖ);
   б) Роль ритмов в жизни человека.

Тема «Физические качества человека».

1. Сила.

2. Выносливость.

3. Гибкость.

4. Быстрота.

а) Скоростные способности.

5. Ловкость.

а) Координационные способности.

Тема «Основы физической и спортивной подготовки».

1. Схема построения занятия.

2. Виды спортивной подготовки.

3. Самоконтроль в процессе физического воспитания.

4. Советы для занимающихся самостоятельно:

а) утренняя гимнастика;

б) коррекция фигуры;

в) развитие общей выносливости;

г) развитие силы, атлетическая гимнастика;

д) развитие скоростно-силовых качеств;

е) ритмическая гимнастика.

Тема «Спорт в физическом воспитании студентов».

1. Определение спортивной деятельности и спортивная классификация.

2. Выбор вида спорта.

Тема «Олимпийские игры».

1. Олимпийские игры Древней Греции.

2. Олимпийские игры современности.

3. Олимпийские хартия, девиз, эмблема, флаг, священный огонь.

Тема «Профессионально-прикладная физическая подготовка».

1. Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

2. Средства ППФП.

3. Формы ППФП.

4. Производственная гимнастика.

Тема «Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями».

1. Гигиенические, методические и организационные условия предупреждения травм.

2. Закаливание.

3. Восстановительные средства.

4. Польза плавания для организма человека.

Тема «Организм, среда, адаптация».

1. Общие представления об организме и его саморегуляции.

2. Внешняя и внутренняя среда организма.

3. Регулирующие аппараты.

4. Адаптация.

Тема «Возрастная физиология».

1. Общие закономерности роста и развития организма.

2. Возрастная периодизация.

3. Физиологические особенности юношеского возраста.

Тема «Современная концепция здоровья и здорового образа жизни».

1. Общие представления о здоровье.

2. Здоровый образ жизни – главный фактор здоровья.

3. Мотивация на здоровый образ жизни.

Тема «Физическая культура – ведущий фактор здоровья студента».

1. Значение двигательной активности для организма.

2. Функции двигательной активности.

3. Физическая культура и хорошая физическая форма.

4. Выбор программы упражнений и ее реализация.

Тема «Культура питания».

1. Проблемы питания студента.

2. Сбалансированное питание.

Тема «Биоритмы организма человека».

1. Биоритмы и их биологическое значение для организма.

2. Происхождение и регуляция биоритмов.

3. Суточный биоритм организма.

4. Десинхроноз и его профилактика.

Тема «Культура здоровья».

1. Вредные привычки и факторы зависимости.

2. Причины наркотической и лекарственной зависимости.

3. Алкоголизм и его последствия на организм человека.

4. Наркомания и табакокурение.

Тема «Спортивные игры».

1. Настольный теннис.

2. Баскетбол.

а) Правила судейства по баскетболу;

б) Передачи мяча в баскетболе;

в) Основные элементы игры в баскетбол;

г) Тактические действия в баскетболе;

д) Современное положение баскетбола в РФ.

е) Выдающиеся спортсмены-баскетболисты.

ж) Технические действия в баскетболе.

3. Волейбол.

а) Правила игры в волейбол;

б) Разметка площадки в волейболе;

в) Правила судейства по волейболу;

г) Разновидности подач в волейболе;

д) Передача мяча двумя руками сверху;

е) Блокирование в волейболе;

ж) Техника верхней подачи;

з) Разметка волейбольной площадки;

и) Виды приёма мяча в волейболе;

к) Подача мяча сверху;

л) Анатомический анализ подачи.

4. Бадминтон.

5. Мини-футбол.

а) Правила игры мини-футбол.

6. Технико-тактические действия в избранном виде спорта.

7. Спортивные игры.

Тема «Лёгкая атлетика».

1. Эстафетный бег.

2. Обучение техники бега на средние дистанции.

3. Бег. Прыжки. Метание.

4. Виды легкоатлетических прыжков.

5. История развития лёгкой атлетики.

6. Разновидности бега в лёгкой атлетике.

7. Особенности проведения занятий по лёгкой атлетике.

8. Спринтерский бег.

9. Правила проведения соревнований по прыжкам.

Тема «Гимнастика».

1. История развития гимнастики в России.

2. Акробатика.

3. Комплекс упражнений со скакалкой.

4. Комплекс упражнений с гантелями.

Тест по дисциплине «Физическая культура»

I. Задания с выбором одного правильного ответа

1.Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

а) двигательный режим;
б) рациональное питание;
в) личная и общественная гигиена;
г) закаливание организма.

2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые:

а) 25 – 30 мин;
б) 40 – 45 мин;
в) 55 – 60 мин;
г) 70 – 75 мин.

3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни:

а) активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношении;
в) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
г) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

4. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека: 1) деятельность учреждений здравоохранения; 2) наследственности; 3) состояние окружающей среды; 4) условия и образ жизни.

а) 1, 2, 3, 4;
б) 2, 4, 1, 3;
в) 4, 3, 2, 1;
г) 3, 1, 4, 2.

5. Работа мышц благотворно действует, прежде всего:

а) в целом на весь организм;
б) преимущественно на суставы;
в) на соединительно-тканные структуры опорно-двигательного аппарата;
г) преимущественно на нервные «стволы», иннервирующие мышцы.

6. Абу-Али ИбнСина (Авицена) в книге «Канон врачебной науки» в главе «Сохранение здоровья» указал, что главным для сохранения здоровья является:

а) режим сна;
б) режим питания;
в) спортивный режим;
г) двигательный режим.

7. Установите последовательность действий первой помощи при ранах – 1) ввести противостолбнячную сыворотку; 2) доставить пострадавшего в лечебное учреждение; 3) обработать края раны перекисью водорода; 4) остановить кровотечение; 5) поднять поврежденную часть тела выше туловища:
а) 1, 2, 3, 4, 5.
б) 4, 3, 5, 2, 1.
в) 2, 3, 4, 4, 1.
г) 5, 4, 2, 1, 3.

8. Укажите уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека:
а) 60 – 80 уд./мин.;
б) 72 – 80 уд./мин;
в) 80 – 85 уд./мин.;
г) 85 – 90 уд./мин.

9. Признаки наркотического отравления:
а) повышение мышечного тонуса, сужение зрачков, ослабление их реакции на свет, покраснение кожи;
б) тошнота и рвота, головокружение, кровотечение из носа, кашель, насморк;
в) горечь во рту, беспричинный смех, пожелтение кожи.

10. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности, люди распределяются на следующие медицинские группы:
а) основную, подготовительную, специальную;
б) слабую, среднюю, сильную;
в) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;
г) оздоровительную, физкультурную, спортивную.

11. Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:
а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве;
б) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени;
в) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей;
г) все перечисленные.

12. С какой целью планируют режим дня:
а) с целью организации рационального режима питания;
б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;
г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

13. Оздоровительный эффект в занятиях физической культуры достигается с помощью:
а) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности;

б) изменения количества повторений одного и того же упражнения;
в) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади;
г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.

14. При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основных принципов закаливания. Определите, какие? 1. принципа систематичности, 2. принципа разнообразности, 3. принципа постепенности, 4. принципа активности, 5. принципа индивидуальности:
а) 2, 4, 5;
б) 1, 2, 4;
в) 3, 4, 5;
г) 1, 3, 5.

15. Выполнение физических упражнений оказывает существенное влияние:
а) на рост волос, рост ногтей, плоскостопие, форму ног;
б) на дыхание, сердцебиение, лабильность нервной системы, осанку, на нарушение обмена веществ в организме;
в) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между и воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма;
г) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на нарушение обмена веществ в организме, конституцию организма.

16. К основным типам телосложения относятся:
а) недостаточный, достаточный, большой;
б) легкий, средний, тяжелый;
в) астенический, нормастенический, гиперстенический;
г) астенический, суперстенический, мегастенический.

17. Что из перечисленного НЕ является нарушением осанки:
а) кифоз;
б) сколиотическая осанка;
в) гиперлордоз;
г) круглая спина.

18. Что понимается под закаливанием:
а) купание в холодной воде и хождение босиком;
б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
в) укрепление здоровья;
г) приспособление организма к воздействию внешней среды.

19. При каком повреждении при оказании доврачебной помощи на больное место накладывают на 20-30 минут лёд, затем повязку:
а) перелом;
б) ушиб;
в) рана
г) ссадина

20. Какое из утверждений сформулировано некорректно:

а) кожа защищает от проникновения микробов;

б) выделение потовых и сальных желез кожи препятствует возникновению кожных заболеваний;
в) кожа принимает участие в дыхании;
г) кожа участвует в теплообмене.

II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание или ответить на вопрос

1.Продолжить выражение - Движение это……..

2. Сколько физических качеств у человека?

3. Перечислите все физические качества человека:

4. Какое физическое качество утрачивается человеком быстрее всего?

5. Назовите факторы, которые влияют на развитие выносливости:

6. Назовите средства развития физических качеств:

При оценки результатов теста за каждый правильный ответ ставится -1 балл, за неправильный ответ-0 баллов.

Критерии оценки:

«5» -90-100% правильных ответов;

«4» -78-89% правильных ответов;

«3» -60-77% правильных ответов;

«2» -менее59% правильных ответов.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ

1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.
2. Взаимосвязь общей культуры и образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.
3. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.
4. Первая медицинская помощь при травмах.
5. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.
6. Лёгкая атлетика. Техника специальных упражнений бегуна.
7. Техника высокого и низкого стартов в легкой атлетике
8. Техника бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование
9. Техника прыжка в длину с разбега: разбег, отталкивание от планки, приземление.
10. Лёгкая атлетика. Техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки
11. Гимнастика. Строевые упражнения. Строевые приёмы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги во 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставным шагами, по распоряжению.
12. Общеразвивающие упражнения. Техника общеразвивающих упражнений. Раздельный способ проведения общеразвивающих упражнений. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лёжа. Поточный способ проведения ОРУ.
13. Техника акробатических упражнений. Комплекс акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений.
14. Волейбол. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Техника подачи мяча. Двусторонняя игра.
15. Баскетбол. Техника ведения и передачи мяча. Комбинационные действия защиты и нападения. Штрафные броски. Двусторонняя игра
16. Общая физическая подготовка. Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, упражнений на подвижность и координацию.
17. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
18. Комплекс физических упражнений производственной гимнастики для работников сферы услуг.
19. Техника безопасности при занятии различными видами спорта.
20. Использование на практике результатов компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
21. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.
22. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.

Перечень рекомендуемых учебных изданий и дополнительной литературы

Основная литература:

Информационное обеспечение реализации программы

Основная литература:

1. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для среднего профессионального образования/ А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/458711
2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/465965

Дополнительная литература:

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов.— 2-е изд.— Москва: Издательство Юрайт, 2020.— 149 с.— (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/457504
4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — С. 8 — 16 — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184/p.8-16
5. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/457569
6. Бахнова, Т. В. Курс лекций по дисциплине: Адаптивное физическое воспитание в образовательных учреждениях начального, среднего профессионального и высшего образования : учебное пособие / Т. В. Бахнова. — Волгоград : ВГАФК, 2019. — 168 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/158206
7. Казантинова, Г. М. Оздоровительные комплексы физических упражнений при заболеваниях внутренних органов и обмена веществ : учебное пособие / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2018. — 212 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/119921
8. Казантинова, Г. М. Оздоровительные комплексы физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и мочевыделения : учебное пособие / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2015. — 88 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/76635
9. Федорова, Т. А. Учебный алфавитно-тематический словарь по адаптивной физической культуре : словарь / Т. А. Федорова ; составители Т. А. Федорова, М. Н. Исаков. — Пермь : ПГГПУ, 2018. — 152 с. — ISBN 978-5-85218-996-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

https://e.lanbook.com/book/129504
10. Мелентьева, Н. Н. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением зрения и слуха : учебное пособие для вузов / Н. Н. Мелентьева. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 128 с. — ISBN 978-5-8114-5017-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/147332
11. Нестерец, О. Ю. Особенности занятий лечебной физической культурой : учебное пособие / О. Ю. Нестерец, В. А. Бомин, А. И. Ракоца. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2018. — 98 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/133376
12. Физическая культура и спорт: организация самостоятельной работы студентов : учебно-методическое пособие / составитель А. И.. — Иркутск : ИрГУПС, 2018. — 96 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/117581

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Департамента физической культуры и спорта города [Электронный ресурс]: Официальный сайт. - Режим доступа: http://www.mossport.ru
2. Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.afkonline.ru/
3. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://lfksport.ru/
4. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.teoriya.ru
5. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.minstm.gov.ru
6. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. - Режим доступа https://paralymp.ru/
7. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.olympic.ru
8. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.libsport.ru/

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных ресурсов сети Интернет

№ п/п	Наименование
1.	Операционная система Microsoft Windows
2.	Microsoft Office 2010 (Word, Excel, Power Point и др.)
3.	СПС «Гарант»: http://www.garant.ru/
4.	Электронно-библиотечная система Юрайт https://urait.ru/
5.	Электронно-библиотечная система Лань https://e.lanbook.com
6.	Автоматизированная система, на платформе информационной оболочки портала InStudy https://dist.fknz.ru/
7.	Единое окно доступа к информационным ресурсам: http://window.edu.ru/.
8.	Официальный сайт Олимпийского комитета России https://olympic.ru/

9.	Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации https://www.minsport.gov.ru/
10.	Портал о правильном питании, здоровом образе жизни http://www.takzdorovo.ru/
11.	Сайт «Физическая культура и спорт» https://fk-i-s.ru/