

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце: Автономная некоммерческая организация высшего образования

ФИО: Юров Сергей Серафимович

Должность: ректор

Дата подписания: 16.01.2023 15:12:24

Уникальный программный ключ:

3cba11a39f7f7fad578ee5ed1f72a427b45709d10da52f2f114bf9bf44b8f14

**“ИНСТИТУТ БИЗНЕСА И ДИЗАЙНА”**

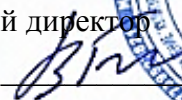
ФАКУЛЬТЕТ УПРАВЛЕНИЯ БИЗНЕСОМ

СОГЛАСОВАНО

Генеральный директор

КСРК ВОС

«14» апреля 2022 г.



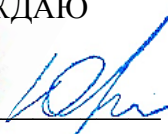
В.П. Баженов



УТВЕРЖДАЮ

Ректор

«14» апреля 2022 г.



С.С. Юров



## **Б1.О.02 МОДУЛЬ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

#### **Б1.О.02.ДЭ.01.03 АДАПТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

*адаптированная программа  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
и обучающихся инвалидов*

**Для направления подготовки:**

42.03.01 Реклама и связи с общественностью  
(уровень бакалавриата)

**Типы задач профессиональной деятельности:**

маркетинговый; организационный; авторский

**Направленность (профиль):**

«Цифровые коммуникации»

**Формы обучения:**

очная, очно-заочная, заочная

Разработчик (и): Мальцев Сергей Леонидович, мастер спорта, преподаватель кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна».


«01» марта 2022 г.

  
\_\_\_\_\_  
(подпись) /С.Л. Мальцев /


Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО 42.03.01 Реклама и связи с общественностью (уровень бакалавриата), утв. Приказом Министерства образования и науки РФ № 512 от 08.06.2017 г.

СОГЛАСОВАНО:

Декан ФУБ

  
\_\_\_\_\_  
/Н.Е. Козырева /

Заведующий кафедрой  
разработчика РПД

  
\_\_\_\_\_  
/А.Б. Оришев /

Протокол заседания кафедры № 8 от «04» марта 2022 г.

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

### Цель:

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, на приобретение студентами знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности, проявляющихся в умении самостоятельно проводить занятия по укреплению здоровья, совершенствованию физического развития и физической подготовленности, как в условиях учебной деятельности, так и в различных формах активного отдыха и досуга;
- обеспечить освоение студентами комплекса знаний, умений и навыков для успешного проведения спортивных мероприятий по выбранной спортивной специализации и на этой основе содействовать формированию у студентов целостного представления о влиянии физической культуры и спорта на дальнейшую профессиональную деятельность.

### Задачи:

- понимание социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке бакалавра к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре и спорту и установки на здоровый стиль жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- обеспечить приобретение студентами теоретических сведений об основных этапах возникновения и развития вида спорта в соответствии с выбранной специализацией, сущности и основных его правилах, организации и проведении соревнований;
- способствовать уверенному овладению основными приемами техники, тактики и навыкам в формате выбранной спортивной специализации и дальнейшему их совершенствованию;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

### 2.1. Место дисциплины в учебном плане:

**Блок:** Блок 1. Дисциплины (модули).

**Часть:** Обязательная часть.

**Модуль:** Дисциплин по физической культуре и спорту. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту.

**Осваивается:** 1 - 6 семестры.

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**УК-7** - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### 4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМСЯ

| Код и наименование компетенции  | Индикаторы достижения компетенции  | Результаты обучения  |
|---|--|--|
| <b>УК-7</b><br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>УК-7.1.</b><br>Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний | <b>Знает:</b> средства и методы физического воспитания и их влияние на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний<br><b>Умеет:</b> использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни<br><b>Владеет:</b> методами самостоятельного, методически правильного использования средств физического воспитания и системой практических умений и навыков, обеспечивающими повышение двигательных и функциональных возможностей организма, совершенствования морально-волевых и психофизических качеств личности |
|   | <b>УК-7.2.</b><br>Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры                                 | <b>Знает:</b> способы и методы индивидуального подбора комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры<br><b>Умеет:</b> индивидуально подбирать и выполнять комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры<br><b>Владеет:</b> навыком выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры   |

### 5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО СЕМЕСТРАМ

Общая трудоемкость элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Адаптивная гимнастика» для студентов всех форм обучения, реализуемых в АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна» по направлению подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью, составляет: 328 час.

| Вид учебной работы                     | Всего число часов и (или) зачетных единиц<br>(по формам обучения) |                      |
|--|---|----------------------|
|  | Очная   | Очно-заочная/Заочная |
| <b>Аудиторные занятия</b>              | 328   | -                    |
| <i>в том числе:</i>                    |   |                      |
| Лекции                                 | 8   | -                    |
| Практические занятия                   | 320   | -                    |
| Лабораторные работы                    | -   | -                    |
| <b>Самостоятельная работа</b>          | -   | 328                  |
| <i>в том числе:</i>                    |   |                      |
| часы на выполнение КР / КП             | -   | -                    |
| <b>Промежуточная аттестация:</b>       |   |                      |
| Вид                                    | Зачет 1 - 6 семестры  |                      |
| Трудоемкость (час.)                    |   |                      |
| <b>Общая трудоемкость з.е. / часов</b> | 328 час.  |                      |

## 6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

*по очной форме обучения*

| Тема / Содержание   | Количество часов |                      |                     |                                    |
|---|------------------|----------------------|---------------------|------------------------------------|
|   | Лекции           | Практические занятия | Лабораторные работы | Самост. работа<br>(в т.ч. КР / КП) |
| <b>Тема 1. Техника безопасности на занятиях.</b><br>Техника безопасности на занятиях по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Адаптивная гимнастика». Возможные травмы и правила оказания первой медицинской помощи пострадавшему на занятиях по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Адаптивная гимнастика». Значение выполнения упражнений на развития гибкости, выносливости. Подбор базовых упражнений с учетом нозологии обучающихся. Техника выполнения гимнастических упражнений с применением спортивного инвентаря. | 2                | 4                    | -                   | -                                  |
| <b>Тема 2. Общефизическая подготовка.</b> Общеразвивающие гимнастические упражнения: для мышц рук, плечевого пояса, ног, мышц туловища, спины с учетом нозологии обучающегося. Подвижные игры с элементами гимнастики. Упражнения с использованием спортивного инвентаря. <i>Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.</i>  | -                | 60                   | -                   | -                                  |
| <i>Итого за 1 семестр</i>   | 2                | 64                   | -                   | -                                  |
| <i>Форма контроля 1 семестр</i>   | зачет            |                      |                     | -                                  |
| <b>Тема 3. Техника безопасности на занятиях.</b><br>Техника безопасности на занятиях по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Адаптивная гимнастика» в разрезе видов спорта. Методика овладения и совершенствование техникой выполнения упражнений на гибкость, выносливость.  | -                | 4                    | -                   | -                                  |
| <b>Тема 4. Общефизическая подготовка.</b> Легкоатлетические   | -                | 28                   | -                   | -                                  |

| Тема / Содержание   | Количество часов |                      |                     |                                    |
|---|------------------|----------------------|---------------------|------------------------------------|
|   | Лекции           | Практические занятия | Лабораторные работы | Самост. работа<br>(в т.ч. КР / КП) |
| упражнения на различные группы мышц с учетом нозологии обучающегося. Общеразвивающие гимнастические упражнения: для мышц рук, плечевого пояса, ног, мышц туловища, спины. Подвижные игры с элементами гимнастики. <i>Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, индивидуальный комплекс упражнений</i>   |                  |                      |                     |                                    |
| <i>Итого за 2 семестр</i>   | -                | 32                   | -                   | -                                  |
| <i>Форма контроля 2 семестр</i>   | зачет            |                      |                     | -                                  |
| <b>Тема 5. Техника безопасности на занятиях.</b> Правила оказания первой медицинской помощи пострадавшему на занятиях по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Адаптивная гимнастика». Значение силовых упражнений для общего укрепления организма. Специальные базовые упражнения на развитие гибкости, координации, выносливости. Техника безопасности при выполнении данных упражнений. | 2                | 4                    | -                   | -                                  |
| <b>Тема 6. Общефизическая подготовка.</b> Общеразвивающие, аэробные, специальные упражнения для развития гибкости, координации, выносливости. Аэробика с добавлением новых элементов дыхательной гимнастики. <i>Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.</i>   | -                | 60                   | -                   | -                                  |
| <i>Итого за 3 семестр</i>   | 2                | 64                   | -                   | -                                  |
| <i>Форма контроля 3 семестр</i>   | зачет            |                      |                     | -                                  |
| <b>Тема 7. Техника безопасности на занятиях.</b> Техника безопасности на занятиях по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Адаптивная гимнастика». Методика совершенствования выполнения упражнений на развитие силы, гибкости, координации, выносливости. Способы развития физических качеств с учетом нозологии обучающегося.  | 2                | 4                    | -                   | -                                  |
| <b>Тема 8. Общефизическая подготовка.</b> Закрепление техники общеразвивающих, аэробных, специальных упражнения для развития гибкости, координации, выносливости. Добавление элементов йоги, направленных на развитие координации тела. <i>Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.</i>  | -                | 60                   | -                   | -                                  |
| <i>Итого за 4 семестр</i>   | 2                | 64                   | -                   | -                                  |
| <i>Форма контроля 4 семестр</i>   | зачет            |                      |                     | -                                  |
| <b>Тема 9. Техника безопасности на занятиях.</b> Техника выполнения упражнений на развитие координации движения. Изучение базовых элементов фитнеса, танцевальной аэробики, пилатеса, йоги. Их влияние на развитие и укрепление отдельных групп мышц.   | 2                | 4                    | -                   | -                                  |
| <b>Тема 10. Общефизическая подготовка.</b> Общеразвивающие, аэробные, специальные упражнения для развития гибкости, координации, выносливости. Добавление элементов стретчинга (с учетом нозологии обучающихся) направленных на растяжку мышц и повышение гибкости <i>Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.</i>   | -                | 60                   | -                   | -                                  |
| <i>Итого за 5 семестр</i>   | 2                | 64                   | -                   | -                                  |
| <i>Форма контроля 5 семестр</i>   | зачет            |                      |                     | -                                  |
| <b>Тема 11. Техника безопасности на занятиях.</b> Техника выполнения  | -                | 4                    | -                   | -                                  |

| Тема / Содержание  | Количество часов |                      |                     |                                    |
|--|------------------|----------------------|---------------------|------------------------------------|
|  | Лекции           | Практические занятия | Лабораторные работы | Самост. работа<br>(в т.ч. КР / КП) |
| упражнений на развитие силы и координации движения. Изучение элементов. Их влияние на развитие и укрепление отдельных групп мышц. Техника дыхательных упражнений.  |                  |                      |                     |                                    |
| <b>Тема 12. Общефизическая подготовка.</b> Закрепление навыков выполнения упражнений с применением элементов фитнеса, танцевальной аэробики, пилатеса, йоги. Разработка индивидуального комплекса упражнений с учетом нозологии обучающегося. <i>Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.</i> | -                | 28                   | -                   | -                                  |
| <i>Итого за 6 семестр</i>  | -                | 32                   | -                   | -                                  |
| <i>Форма контроля 6 семестр</i>  | зачет            |                      |                     | -                                  |
| <b>Итого по дисциплине</b>   | <b>8</b>         | <b>320</b>           | -                   | -                                  |
| <b>Всего по дисциплине</b>   | <b>328 час.</b>  |                      |                     |                                    |

по очно-заочной и заочной формам обучения

| Тема / Содержание   | Количество часов |                      |                     |                                    |
|---|------------------|----------------------|---------------------|------------------------------------|
|   | Лекции           | Практические занятия | Лабораторные работы | Самост. работа<br>(в т.ч. КР / КП) |
| <b>Тема 1. Техника безопасности на занятиях.</b><br>Техника безопасности на занятиях по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Адаптивная гимнастика». Возможные травмы и правила оказания первой медицинской помощи пострадавшему на занятиях по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Адаптивная гимнастика». Значение выполнения упражнений на развития гибкости, выносливости. Подбор базовых упражнений с учетом нозологии обучающихся. Техника выполнения гимнастических упражнений с применением спортивного инвентаря. | -                | -                    | -                   | 20                                 |
| <b>Тема 2. Общефизическая подготовка.</b> Общеразвивающие гимнастические упражнения: для мышц рук, плечевого пояса, ног, мышц туловища, спины с учетом нозологии обучающегося. Подвижные игры с элементами гимнастики. Упражнения с использованием спортивного инвентаря. <i>Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.</i>  | -                | -                    | -                   | 46                                 |
| <i>Итого за 1 семестр</i>   | -                | -                    | -                   | 66                                 |
| <i>Форма контроля 1 семестр</i>   | зачет            |                      |                     | -                                  |
| <b>Тема 3. Техника безопасности на занятиях.</b><br>Техника безопасности на занятиях по элективной дисциплине   | -                | -                    | -                   | 8                                  |

| Тема / Содержание   | Количество часов |                      |                     |                                    |
|---|------------------|----------------------|---------------------|------------------------------------|
|   | Лекции           | Практические занятия | Лабораторные работы | Самост. работа<br>(в т.ч. КР / КП) |
| по физической культуре и спорту «Адаптивная гимнастика» в разрезе видов спорта. Методика овладения и совершенствование техникой выполнения упражнений на гибкость, выносливость.  |                  |                      |                     |                                    |
| <b>Тема 4. Общефизическая подготовка.</b> Легкоатлетические упражнения на различные группы мышц с учетом нозологии обучающегося. Общеразвивающие гимнастические упражнения: для мышц рук, плечевого пояса, ног, мышц туловища, спины. Подвижные игры с элементами гимнастики. <i>Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, индивидуальный комплекс упражнений</i>                           | -                | -                    | -                   | 24                                 |
| <i>Итого за 2 семестр</i>   | -                | -                    | -                   | 32                                 |
| <i>Форма контроля 2 семестр</i>   | <i>зачет</i>     |                      |                     | -                                  |
| <b>Тема 5. Техника безопасности на занятиях.</b> Правила оказания первой медицинской помощи пострадавшему на занятиях по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Адаптивная гимнастика». Значение силовых упражнений для общего укрепления организма. Специальные базовые упражнения на развитие гибкости, координации, выносливости. Техника безопасности при выполнении данных упражнений. | -                | -                    | -                   | 22                                 |
| <b>Тема 6. Общефизическая подготовка.</b> Общеразвивающие, аэробные, специальные упражнения для развития гибкости, координации, выносливости. Аэробика с добавлением новых элементов дыхательной гимнастики. <i>Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.</i>   | -                | -                    | -                   | 44                                 |
| <i>Итого за 3 семестр</i>   | -                | -                    | -                   | 66                                 |
| <i>Форма контроля 3 семестр</i>   | <i>зачет</i>     |                      |                     | -                                  |
| <b>Тема 7. Техника безопасности на занятиях.</b> Техника безопасности на занятиях по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Адаптивная гимнастика». Методика совершенствования выполнения упражнений на развитие силы, гибкости, координации, выносливости. Способы развития физических качеств с учетом нозологии обучающегося.  | -                | -                    | -                   | 22                                 |
| <b>Тема 8. Общефизическая подготовка.</b> Закрепление техники общеразвивающих, аэробных, специальных упражнения для развития гибкости, координации, выносливости. Добавление элементов йоги, направленных на развитие координации тела. <i>Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.</i>  | -                | -                    | -                   | 44                                 |
| <i>Итого за 4 семестр</i>   | -                | -                    | -                   | 66                                 |
| <i>Форма контроля 4 семестр</i>   | <i>зачет</i>     |                      |                     | -                                  |
| <b>Тема 9. Техника безопасности на занятиях.</b> Техника  | -                | -                    | -                   | 22                                 |



| Тема / Содержание   | Количество часов |                      |                     |                                    |
|---|------------------|----------------------|---------------------|------------------------------------|
|   | Лекции           | Практические занятия | Лабораторные работы | Самост. работа<br>(в т.ч. КР / КП) |
| выполнения упражнений на развитие координации движения. Изучение базовых элементов фитнеса, танцевальной аэробики, пилатеса, йоги. Их влияние на развитие и укрепление отдельных групп мышц.  |                  |                      |                     |                                    |
| <b>Тема 10. Общефизическая подготовка.</b> Общеразвивающие, аэробные, специальные упражнения для развития гибкости, координации, выносливости. Добавление элементов стретчинга (с учетом нозологии обучающихся) направленных на растяжку мышц и повышение гибкости <i>Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.</i> | -                | -                    | -                   | 44                                 |
| <i>Итого за 5 семестр</i>   | -                | -                    | -                   | 66                                 |
| <i>Форма контроля 5 семестр</i>   | <i>зачет</i>     |                      |                     | -                                  |
| <b>Тема 11. Техника безопасности на занятиях.</b> Техника выполнения упражнений на развитие силы и координации движения. Изучение элементов. Их влияние на развитие и укрепление отдельных групп мышц. Техника дыхательных упражнений.  | -                | -                    | -                   | 8                                  |
| <b>Тема 12. Общефизическая подготовка.</b> Закрепление навыков выполнения упражнений с применением элементов фитнеса, танцевальной аэробики, пилатеса, йоги. Разработка индивидуального комплекса упражнений с учетом нозологии обучающегося. <i>Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.</i>                      | -                | -                    | -                   | 24                                 |
| <i>Итого за 6 семестр</i>   | -                | -                    | -                   | 32                                 |
| <i>Форма контроля 6 семестр</i>   | <i>зачет</i>     |                      |                     | -                                  |
| <b>Итого по дисциплине</b>  | -                | -                    | -                   | <b>328</b>                         |
| <b>Всего по дисциплине</b>  | <b>328 час.</b>  |                      |                     |                                    |

**Практические занятия**  
(очная форма обучения)

| № п/п | Раздел дисциплины | Содержание практических занятий  | Вид контрольного мероприятия |
|-------|-------------------|--|------------------------------|
| 1.    | Все разделы       | Инструктаж по предупреждению травматизма на занятиях по гимнастике. Методы определения состояния человека до и после физических нагрузок.<br>Упражнения на силовую выносливость, на растяжку по группам мышц.<br>Разминка: Марш - обычная ходьба на месте с оттягиванием носка при подъеме ноги. Поднимание колена. Бег. Мах прямой ногой вперед. Скип. Шаг с касанием. Открытый шаг.<br>Приставной шаг. Приседание. Поднимание ноги в сторону.<br>Шаг с поворотом. Шаги ноги в стороны. | Выполнение упражнений        |

| № п/п | Раздел дисциплины   | Содержание практических занятий  | Вид контрольного мероприятия |
|-------|---|--|------------------------------|
| 2.    | Базовая аэробика  | <p>Правила техники исполнения упражнений базовой аэробики. Контроль осанки при выполнении упражнений по аэробике. Дозировка выполнения упражнений с учетом нозологии обучающегося.</p> <p>Характеристика и классификация ходьбы и бега. Методика обучения и проведения данных упражнений. Выполнение и методический разбор различных видов ходьбы и бега.</p> <p>Овладение опытом основных движений, используемых в занятиях: движения руками, движения ногами, движения головой, движения туловищем, комбинированные движения.</p>  | Выполнение упражнений        |
| 3.    | Аэробика с добавлением элементов дыхательной гимнастики.            | <p>Воздействие упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Выполнение базовых упражнений аэробики: ходьбы, бега, подскоков, прыжков, удержание равновесий, наклонов, акробатических упражнений, поворотов. Овладение навыками выполнения упражнений на область шеи, трапециевидные, дельтовидные, широчайшие мышцы спины, бицепсы, трицепсы плеча: упражнений на брюшной пресс; переднюю, заднюю, наружную и внутреннюю поверхности бедра, мышцы голени. Комплекс танцевальной аэробики. Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой. Укрепление дыхательных мышц. Повторение полного дыхания. Упражнения для тренировки дыхательных мышц.</p> | Выполнение упражнений        |
| 4.    | Элементы йоги, направленные на развитие координации тела            | <p>Асаны в йоге и их использование в восстановительной практике. Зверо –аэробика (имитация движений животных). Дыхание жужжащей пчелы и легкое дыхание (йога). Общеразвивающие упражнения: в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног. Элементы йоги: «Плуг», «Лодочка», «Ракушка», «Верблюд». Упражнения на растягивание: в полуприседе для задней и передней поверхности бедра в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра.</p>   | Выполнение упражнений        |
| 5.    | Элементы стретчинга, пилатеса                                       | <p>Стретчинг. Пилатес. Отличие стретчинга от пилатеса. Стретчинг: Упражнения на растяжку и гибкость. Статический стретчинг- выполнение упражнений направленных на расслабление мышц. Динамический стретчинг- тренировка на поочередное напряжение и расслабление мышц. Активный стретчинг – упражнения по растяжению мышц, находящихся в пассивном состоянии. Упражнения на растяжку грудных мышц и пресса. Упражнения на растяжку подколенных сухожилий и позвоночника. Пилатес: выполнение упражнений на дыхание, растяжку различных групп мышц, улучшения осанки, баланса и координации</p>   | Выполнение упражнений        |
| 6.    | Составление индивидуального комплекса упражнений с учетом нозологии | <p>Общие требования безопасности при занятиях гимнастикой, аэробикой, йогой, стрейтчинга, пилатесом и т.д.</p> <p>Противопоказания к занятию упражнениями с учетом индивидуальной нозологии обучающегося. Физические возможности и интенсивность нагрузок обучающегося с</p>   | Выполнение упражнений        |

| № п/п | Раздел дисциплины | Содержание практических занятий   | Вид контрольного мероприятия |
|-------|-------------------|---|------------------------------|
|       | обучающегося      | учетом индивидуальной нозологии. Обучение самодиагностике состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Составление индивидуального комплекса упражнений с учетом нозологии обучающегося |                              |

### **Содержание учебного материала для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья**

Формирование знаний у студентов, освобожденных от практических занятий по данному курсу по состоянию здоровья на длительный срок, складывается из расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий. Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетно-экзаменационной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Тема реферата выбирается на основе углубленного изучения по одному из разделов теоретического курса, предусмотренного учебной программой, или может быть выбрана в соответствии с интересами студента.

### **7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ**

Курсовая работа не предусмотрена.

**8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:** Приложение 1.

### **9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:**

#### **9.1. Рекомендуемая литература:**

1. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с.: ил.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>
2. Усаков В.И. Студенту о здоровье и физическом воспитании: учебное пособие / В.И. Усаков. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 104 с. : ил., табл.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285>
3. Павлютина, Л.Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза : учебное пособие : [16+] / Л.Ю. Павлютина, Н.Н. Ляликова, О.В. Мараховская ;

- Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 128 с. : ил. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493428>
4. Алаева Л.С. Основы оздоровительной аэробики: учебное пособие / Л.С. Алаева; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 88 с. : табл., граф., схем. Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573562>
  5. Панина, Н.А. Йога для всех. Руководство для начинающих: практическое пособие / Н.А. Панина. – Москва: РИПОЛ классик, 2013. – 256 с. – (Практика нового образа жизни). Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240159>
  6. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре : учебное пособие / З.С. Варфоломеева, В.Ф. Воробьев, Н.И. Сапожников, С.Е. Шивринская ; под общ. ред. С.И. Изаак. - 4-е изд., стер. - Москва: Издательство «Флинта», 2017. - 132 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482654>
  7. Кислицын Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [электронный ресурс]: справочное пособие / Ю.Л. Кислицын, В.С. Побыванец, В.Н. Бурмистров. - М: Российский университет дружбы народов, 2013. - 228 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226470>

## **9.2. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.**

При осуществлении образовательного процесса по данной учебной дисциплине предполагается использование:

### **Лицензионное программное обеспечение:**

1. Kaspersky Endpoint Security KL4863RAPFQ (Договор: Tr000583293, срок действия по 16.02.2022 г.);
2. Windows 10 Pro Professional (Договор: Tr000391618, срок действия с 20.02.2020 г. по 28.02.2023 г., Лицензия: V8732726);
3. Microsoft Office Professional Plus 2019 (Договор: Tr000391618, срок действия с 20.02.2020 г. по 28.02.2023 г., Лицензия: V8732726).

### **Свободно распространяемое программное обеспечение:**

1. Браузер Google Chrome;
2. Архиватор 7-Zip;
3. Adobe Reader - программа для просмотра, печати и комментирования документов в формате PDF;
4. ZOOM - программа для организации видеоконференций;
5. Медиаплеер VLC

## **9.3. Перечень современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем и ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. <https://biblioclub.ru/> - университетская библиотечная система online Библиоклуб.ру
2. <http://window.edu.ru/> - единое окно доступа к образовательным ресурса

3. <https://uisrussia.msu.ru/> - база данных и аналитических публикаций университетской информационной системы Россия
4. <https://www.elibrary.ru/> - электронно-библиотечная система eLIBRARY.RU, крупнейшая в России электронная библиотека научных публикаций
5. <http://www.consultant.ru/> - справочная правовая система КонсультантПлюс
6. <https://gufo.me/> - справочная база энциклопедий и словарей
7. <https://slovaronline.com> - поисковая система по всем доступным словарям и энциклопедиям
8. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> - База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ
9. <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/> - база данных нормативно-правовой документации государственной политики в сфере спорта и международного сотрудничества
10. <https://www.minsport.gov.ru/ministry/> - сайт Министерства спорта РФ
11. <https://www.olympic.org/> - сайт Международного Олимпийского комитета
12. <http://olympic.ru/> - сайт Олимпийского комитета России (ОКР)
13. <https://paralymp.ru/> - официальный сайт Паралимпийского комитета России
14. <http://www.froda.ru/> - Общероссийская общественная организация «Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»

## **10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Оборудованные учебные аудитории, в том числе с использованием видеопроектора и подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Института.

2. Аудитории для самостоятельной работы с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Института.

3. Компьютерный класс с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Института.

4. Аудио и видеоаппаратура.

5. Учебно-наглядное оборудование.

### **№ 423**

Учебная аудитория для проведения учебных занятий. Аудитория оснащена оборудованием и техническими средствами обучения:

а) учебной мебелью: столы, стулья, доска маркерная учебная

б) стационарный широкоформатный мультимедиа-проектор Epson EB-X41, экран, колонки.

в) 1 компьютер, подключенный к сети «Интернет», с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна»

### **№ 402**

Помещение для самостоятельной работы. Аудитория оснащена оборудованием и техническими средствами обучения:

а) учебной мебелью: столы, стулья, доска маркерная учебная

б) стационарный широкоформатный мультимедиа-проектор Epson EB-X41, экран, колонки.

в) 22 компьютера, подключенных к сети «Интернет», с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна»

Учебные занятия проводятся в учебных аудиториях для проведения занятий

лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, спортивном зале. Данные аудитории, а так же помещения для самостоятельной работы студентов, укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения. Спортивный зал укомплектован необходимым спортивным оборудованием.

Спортивный зал для проведения занятий со студентами оборудован:

1. Шведская стенка-5шт.;
2. Комплект волейбольного оборудования (стойки, сетка) -1шт.
3. Комплект оборудования для большого тенниса (стойки, сетка) -1шт.
4. Щиты баскетбольные-2шт.
5. Ворота для игры голбола-2шт.
6. Ворота для игры в мини-футбол-2шт.
7. Ворота для гандбола-2шт.
8. Мяч, озвученный для мини-футбола-5шт.
9. Мяч, озвученный для голбола-5шт.
10. Мяч, озвученный волейбольный-1шт.
11. Мяч волейбольный-1шт.
12. Мяч баскетбольный-2шт.
13. Табло для подсчета очков по видам спорта-2шт.

Аудитории для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой подключенной к сети «Интернет» и с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна».

## **11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

В учебных семестрах дисциплины студенты осваивают лекционный материал и темы, предназначенные для самостоятельного изучения, выполняют практические задания.

На лекциях рассматривается теоретический материал по основным вопросам здорового образа жизни с современными тенденциями и взглядами на проблемы здоровья, факторы риска здоровья, на здоровьесберегающие технологии, даются рекомендации для самостоятельной работы и подготовке к практическим занятиям.

На практических занятиях совершенствуется физическая подготовка студентов для различных групп мышц, овладение знаний о правилах игры по различным видам спорта. Упражнения выполняемые на практических занятиях, способствуют формированию физической подготовленности студента, формированию здорового образа жизни.

При подготовке к практическим занятиям студент должен:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятии физическими упражнениями;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом.

Вопросы рабочей программы дисциплины, не включённые в аудиторную работу, должны быть изучены студентами в ходе самостоятельной работы. В ходе самостоятельной работы каждый студент ознакомится с литературой по изучаемым темам.

Внеаудиторная самостоятельная работа включает:

- изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции);
- изучение рекомендуемых литературных источников;
- работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet;
- выполнение тестовых заданий;
- написание рефератов;
- подготовка к зачету.

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
**«ИНСТИТУТ БИЗНЕСА И ДИЗАЙНА»**

Факультет управления бизнесом

### **Фонд оценочных средств**

Текущего контроля и промежуточной аттестации  
по элективной дисциплине по физической культуре и спорту

#### **Б1.О.02.ДЭ.01.03 АДАПТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

**Для направления подготовки:**

42.03.01 Реклама и связи с общественностью  
(уровень бакалавриата)

**Типы задач профессиональной деятельности:**

маркетинговый; организационный; авторский

**Направленность (профиль):**

«Цифровые коммуникации»

**Формы обучения:**

очная, очно-заочная, заочная

**Москва – 2022**



**Результаты обучения по дисциплине**

| <b>Код и наименование компетенции</b>   | <b>Индикаторы достижения компетенции</b>   | <b>Результаты обучения</b>   |
|---|--|--|
| <b>УК-7</b><br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>УК-7.1.</b><br>Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний | <b>Знает:</b> средства и методы физического воспитания и их влияние на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний<br><b>Умеет:</b> использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни<br><b>Владеет:</b> методами самостоятельного, методически правильного использования средств физического воспитания и системой практических умений и навыков, обеспечивающими повышение двигательных и функциональных возможностей организма, совершенствования морально-волевых и психофизических качеств личности |
|   | <b>УК-7.2.</b><br>Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры                                 | <b>Знает:</b> способы и методы индивидуального подбора комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры<br><b>Умеет:</b> индивидуально подбирать и выполнять комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры<br><b>Владеет:</b> навыком выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры   |

**Показатели оценивания результатов обучения**

| <b>Шкала оценивания</b>   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <b>неудовлетворительно</b>  | <b>удовлетворительно</b>   | <b>хорошо</b>  | <b>отлично</b>  |
| <b>Не знает:</b> средства и методы физического воспитания и их влияние на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний<br><b>Не умеет:</b> использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, | <b>В целом знает:</b> средства и методы физического воспитания и их влияние на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, но допускает грубые ошибки<br><b>В целом умеет:</b> использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, | <b>Знает:</b> средства и методы физического воспитания и их влияние на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, но иногда допускает ошибки<br><b>Умеет:</b> использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического | <b>Знает:</b> средства и методы физического воспитания и их влияние на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний<br><b>Умеет:</b> использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| <p>формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>Не владеет:</b> методами самостоятельного, методически правильного использования средств физического воспитания и системой практических умений и навыков, обеспечивающими повышение двигательных и функциональных возможностей организма, совершенствования морально-волевых и психофизических качеств личности</p>                 | <p>физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, но часто испытывает затруднения</p> <p><b>В целом владеет:</b> методами самостоятельного, методически правильного использования средств физического воспитания и системой практических умений и навыков, обеспечивающими повышение двигательных и функциональных возможностей организма, совершенствования морально-волевых и психофизических качеств личности, но часто испытывает затруднения</p>                        | <p>самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, но иногда испытывает затруднения</p> <p><b>Владеет:</b> методами самостоятельного, методически правильного использования средств физического воспитания и системой практических умений и навыков, обеспечивающими повышение двигательных и функциональных возможностей организма, совершенствования морально-волевых и психофизических качеств личности, но иногда испытывает затруднения</p>                | <p>формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>Владеет:</b> методами самостоятельного, методически правильного использования средств физического воспитания и системой практических умений и навыков, обеспечивающими повышение двигательных и функциональных возможностей организма, совершенствования морально-волевых и психофизических качеств личности</p>           |
| <p><b>Не знает:</b> способы и методы индивидуального подбора комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры</p> <p><b>Не умеет:</b> индивидуально подбирать и выполнять комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры</p> <p><b>Не владеет:</b> навыком выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры</p> | <p><b>В целом знает:</b> способы и методы индивидуального подбора комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры, но допускает грубые ошибки</p> <p><b>В целом умеет:</b> индивидуально подбирать и выполнять комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры, но часто испытывает затруднения</p> <p><b>В целом владеет:</b> навыком выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры, но часто испытывает затруднения</p> | <p><b>Знает:</b> способы и методы индивидуального подбора комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры, но иногда допускает ошибки</p> <p><b>Умеет:</b> индивидуально подбирать и выполнять комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры, но иногда испытывает затруднения</p> <p><b>Владеет:</b> навыком выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры, но иногда испытывает затруднения</p> | <p><b>Знает:</b> способы и методы индивидуального подбора комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры</p> <p><b>Умеет:</b> индивидуально подбирать и выполнять комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры</p> <p><b>Владеет:</b> навыком выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры</p> |

### *Оценочные средства*

#### Задания для текущего контроля

**Общая физическая подготовка. Нормативы для оценки умений и навыков.**

*Девушки:*

| Вид упражнений / оценка | 5 (отл.) | 4 (хор.) | 3 (удовл.) | 2 (неуд.) / (подлежит передаче) |
|-------------------------|----------|----------|------------|---------------------------------|
|-------------------------|----------|----------|------------|---------------------------------|

|  |                 |                 |                 |               |
|--|-----------------|-----------------|-----------------|---------------|
| Прыжок в длину с места (см)  | 182             | 174             | 166             | менее 166     |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)                             | 16              | 12              | 8               | менее 8       |
| Поднимание туловища из положения лежа (раз за 30 сек)                    | 28              | 25              | 22              | менее 22      |
| Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя | 5м 60см         | 4м 90см         | 4м 45см         | менее 4м 45см |
| Прыжки со скакалкой (раз за 1 минуту)                                    | 150             | 140             | 130             | менее 130     |
| Челночный бег (3x10 м) (сек)   | 8,7             | 9,2             | 9,7             | более 9,7     |
| Измерение гибкости (наклон вперед)                                       | касание ладоней | касание кулаков | касание пальцев | -             |
| Подтягивание в висе лежа (раз)   | 15              | 12              | 8               | менее 8       |

**Юноши:**

| Вид упражнений / оценка  | 5 (отл.)        | 4 (хор.)        | 3 (удовл.)      | 2 (неуд.) / (подлежит пересдаче) |
|--|-----------------|-----------------|-----------------|----------------------------------|
| Прыжок в длину с места (см)  | 250             | 225             | 210             | менее 210                        |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)                             | 45              | 35              | 25              | менее 25                         |
| Поднимание туловища из положения лежа (раз за 30 сек)                    | 30              | 28              | 25              | менее 25                         |
| Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя | 8м 10см         | 6м 30см         | 5м 20см         | менее 5м 20см                    |
| Прыжки со скакалкой (раз за 1 минуту)                                    | 150             | 140             | 130             | менее 130                        |
| Челночный бег (3x10м) (сек)  | 7,2             | 7,9             | 8,5             | более 8,5                        |
| Измерение гибкости (наклон вперед)                                       | касание ладоней | касание кулаков | касание пальцев | -                                |
| Подтягивание (раз)   | 15              | 12              | 8               | менее 8                          |

**Нормативы для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (при их наличии):**

**Девушки:**

| Вид упражнений / оценка                         | 5 (отл.) | 4 (хор.) | 3 (удовл.) | 2 (неуд.) / (подлежит пересдаче) |
|---|----------|----------|------------|----------------------------------|
| Прыжок в длину с места (см)                     | 160      | 150      | 135        | менее 135                        |
| Сгибание и разгибание рук на бруске 50 см (раз) | 12       | 9        | 6          | менее 6                          |
| Поднимание туловища из                          | 20       | 17       | 15         | менее 15                         |

|  |                 |                 |                 |               |
|--|-----------------|-----------------|-----------------|---------------|
| положения лежа (раз за 30 сек)   |                 |                 |                 |               |
| Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя | 4м 90см         | 4м 45см         | 4м 00см         | менее 4м 00см |
| Прыжки со скакалкой (раз за 1 минуту)                                    | 100             | 80              | 60              | менее 60      |
| Челночный бег (3x10 м) (сек)   | 9,7             | 10,3            | 10,8            | более 10,8    |
| Измерение гибкости (наклон вперед)                                       | касание ладоней | касание кулаков | касание пальцев | -             |
| Подтягивание в висе лежа (раз)   | 25              | 20              | 15              | менее 15      |

### *Юноши:*

| <b>Вид упражнений / оценка</b>   | <b>5 (отл.)</b> | <b>4 (хор.)</b> | <b>3 (удовл.)</b> | <b>2 (неуд.) / (подлежит передаче)</b> |
|--|-----------------|-----------------|-------------------|--|
| Прыжок в длину с места (см)  | 210             | 200             | 190               | менее 190                              |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)                             | 30              | 25              | 20                | менее 20                               |
| Поднимание туловища из положения лежа (раз за 30 сек)                    | 25              | 23              | 20                | менее 20                               |
| Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя | 6м 30см         | 5м 20см         | 4м 90см           | менее 4м 90см                          |
| Прыжки со скакалкой (раз за 1 минуту)                                    | 100             | 80              | 60                | менее 60                               |
| Челночный бег (3x10м) (сек)  | 8,5             | 9,1             | 9,7               | более 9,7                              |
| Измерение гибкости (наклон вперед)                                       | касание ладоней | касание кулаков | касание пальцев   | -                                      |
| Подтягивание (раз)   | 8               | 6               | 5                 | менее 5                                |

## **Контрольные упражнения для оценки умений и навыков**

### **1 семестр**

#### *Примерные вопросы для собеседования*

1. Техника безопасности на занятиях по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Адаптивная гимнастика».
2. Возможные травмы и правила оказания первой медицинской помощи пострадавшему на занятиях по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Адаптивная гимнастика».
3. Значение выполнения упражнений на развития гибкости, выносливости.
4. Подбор базовых упражнений с учетом нозологии обучающихся.
5. Техника выполнения гимнастических упражнений с применением спортивного инвентаря.

#### *Практическая часть.*

Демонстрация обучающимися правильности техники выполнения:

1. Общеразвивающих гимнастических упражнений для мышц рук

2. Общеразвивающих гимнастических упражнений для плечевого пояса
3. Общеразвивающих гимнастических упражнений ног
4. Общеразвивающих гимнастических упражнений мышц туловища
5. Общеразвивающих гимнастических упражнений мышц спины.
6. Упражнений с использованием спортивного инвентаря.

*Все упражнения необходимо выполнять с учетом индивидуального диагноза обучающегося.* Оценивается правильность выполнения как комплекса упражнений в целом, так и каждого из его элементов.

## **2 семестр**

*Примерные вопросы для собеседования*

1. Социально-биологические основы физической культуры
2. Техника безопасности на занятиях по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Адаптивная гимнастика» с учетом индивидуального диагноза обучающегося.
3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма
4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
5. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

*Практическая часть.*

Демонстрация обучающимися правильности техники выполнения:

1. Общеразвивающих легкоатлетических упражнений для мышц рук
2. Общеразвивающих легкоатлетических упражнений для плечевого пояса
3. Общеразвивающих легкоатлетических упражнений ног
4. Общеразвивающих легкоатлетических упражнений мышц туловища
5. Общеразвивающих легкоатлетических упражнений мышц спины.
6. Упражнений с использованием спортивного инвентаря.

*Все упражнения необходимо выполнять с учетом индивидуального диагноза обучающегося.* Оценивается правильность выполнения как комплекса упражнений в целом, так и каждого из его элементов.

## **3 семестр**

*Примерные вопросы для собеседования*

1. Правила оказания первой медицинской помощи пострадавшему на занятиях по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Адаптивная гимнастика».
2. Значение силовых упражнений для общего укрепления организма.
3. Специальные базовые упражнения на развитие гибкости
4. Специальные базовые упражнения на развитие координации
5. Специальные базовые упражнения на развитие выносливости.

*Практическая часть.*

Демонстрация обучающимися правильности техники выполнения:

1. Общеразвивающих аэробных упражнений
2. Выполнение упражнений на разогрев мышц
3. Упражнений на улучшение осанки
4. Упражнений на восстановление нервно – мышечного равновесия.

5. Комплекс упражнений на вытяжение и укрепление мышц в сочетании с дыхательными упражнениями.

*Все упражнения необходимо выполнять с учетом индивидуального диагноза обучающегося. Оценивается правильность выполнения как комплекса упражнений в целом, так и каждого из его элементов.*

#### **4 семестр**

*Примерные вопросы для собеседования*

1. Техника безопасности на занятиях
2. Методика совершенствования выполнения упражнений на развитие силы
3. Методика совершенствования выполнения упражнений на развитие гибкости
4. Методика совершенствования выполнения упражнений на развитие координации
5. Способы развития физических качеств (с учетом нозологии обучающегося).

*Практическая часть.*

Демонстрация обучающимися правильности техники выполнения:

1. Общеразвивающих упражнений
2. Аэробных упражнений
3. Специальных упражнения для развития гибкости
4. Специальных упражнения для развития координации
5. Специальных упражнения для развития выносливости
6. Добавление элементов йоги, направленных на развитие координации тела

*Все упражнения необходимо выполнять с учетом индивидуального диагноза обучающегося. Оценивается правильность выполнения как комплекса упражнений в целом, так и каждого из его элементов.*

#### **5 семестр**

*Примерные вопросы для собеседования*

1. Упражнения на развитие координации движения (с учетом индивидуального диагноза обучающегося)
2. Элементы фитнеса, возможные к освоению (с учетом индивидуального диагноза обучающегося)
3. Элементы танцевальной аэробики, возможные к освоению (с учетом индивидуального диагноза обучающегося)
4. Элементы пилатеса, возможные к освоению (с учетом индивидуального диагноза обучающегося)
5. Элементы йоги, возможные к освоению (с учетом индивидуального диагноза обучающегося).
6. Влияние физических упражнений на развитие и укрепление отдельных групп мышц.

*Практическая часть.*

Демонстрация обучающимися правильности техники выполнения:

1. Упражнений на развитие координации движения (с учетом индивидуального диагноза обучающегося)
2. Базовых элементов фитнеса, возможных к выполнению (с учетом индивидуального диагноза обучающегося)
3. Базовых элементов танцевальной аэробики, возможных к выполнению (с учетом индивидуального диагноза обучающегося)

4. Базовых элементов пилатеса, возможных к выполнению (с учетом индивидуального диагноза обучающегося)
5. Базовых элементов йоги, возможные к выполнению (с учетом индивидуального диагноза обучающегося).

*Все упражнения необходимо выполнять с учетом индивидуального диагноза обучающегося. Оценивается правильность выполнения как комплекса упражнений в целом, так и каждого из его элементов.*

## **6 семестр**

*Примерные вопросы для собеседования*

1. Техника дыхательных упражнений.
2. Дозировка выполнения упражнений с учетом нозологии обучающегося.
3. Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой.
4. Упражнения для тренировки дыхательных мышц
5. Составление индивидуального комплекса упражнений с учетом нозологии обучающегося
6. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.

*Практическая часть.*

*Демонстрация обучающимися правильности техники выполнения:*

1. Упражнений на дыхание
2. Упражнений на растяжку различных групп мышц,
3. Упражнений на улучшение осанки
4. Упражнений на баланс и координацию
5. Упражнений с применением спортивного инвентаря (мячей для фитбола, гантелей, степ-платформ и т.п.)

*Все упражнения необходимо выполнять с учетом индивидуального диагноза обучающегося. Оценивается правильность выполнения как комплекса упражнений в целом, так и каждого из его элементов.*

## **Примерные темы рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья**

1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов:
2. Социальные функции физической культуры.
3. Современное состояние физической культуры и спорта.
4. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей.
5. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
6. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности.
7. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
8. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
9. Методические принципы физического воспитания (принципы наглядности, активности, систематичности и динамичности).
10. Классификация и характеристика форм занятий в физическом воспитании (урочные и неурочные).



11. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в учебных отделениях (основное, специальное, спортивное).
12. Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
13. Построение и основы методики профессионально-прикладной физической подготовки.
14. Значение физической культуры для будущего инженера (специалиста-экономиста).
15. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
16. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
17. Организм человека как единая биологическая система.
18. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
19. Обмен веществ и энергии, физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, опорно-двигательной, регуляторной) при систематических занятиях физическими упражнениями.
20. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
21. Спорт в системе физического воспитания студентов.
22. Содержание и основные понятия теории спорта.
23. Классификации видов спорта.
24. Соревнования, как основа специфики спорта. Смысл и тенденции роста спортивных достижений.
25. Понятие о педагогике спорта, ее задачах и целях.
26. Социальные функции спорта.
27. Понятие о соревновательной деятельности.
28. Современное состояние развития спорта в России.
29. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
30. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
31. Правовая база в отношении спорта и физической культуры в России.
32. История физической культуры. Олимпийские игры.
33. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
34. Физическая культура Древнего Рима.
35. Физическая культура в средние века.
36. Создание и развитие системы физической культуры в странах Востока.
37. Физическая культура и спорт в России с VI по XVIII вв.
38. Физическая культура и спорт Российской Империи.
39. Физическая культура и спорт в СССР.
40. Физическая культура в современной России.
41. Современное Международное олимпийское движение.
42. Олимпийские Игры современности.
43. Международный Олимпийский Комитет (МОК). История его создания, цели, задачи, содержание деятельности.
44. Символы и атрибутика Олимпийских игр.
45. Развитие Олимпийского движения в России.
46. Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры.
47. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
48. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
49. Особенности составляющих здорового образа жизни (режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек).
50. Требования санитарии и гигиены для обеспечения здорового образа жизни.



51. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
52. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности. Методы профилактики алкоголизма среди молодежи.
53. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности. Профилактика наркомании среди молодежи.
54. Методы профилактики курения в молодежной среде.
55. Рациональное питание применительно к учебной и профессиональной деятельности студентов.
56. Распорядок дня, режим труда и отдыха, гигиена сна студентов.
57. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.
58. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
59. Средства физической культуры в совершенствовании организма человека, обеспечивающие его устойчивость к физической и умственной деятельности.
60. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
61. Утомление при физической и умственной работе (компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое).
62. Особенности утомления при учебной деятельности студентов в разные периоды обучения.
63. Физиологические основы особенностей интеллектуальной деятельности.
64. Зависимость работоспособности от состояния здоровья студентов.
65. Профилактика заболеваний, приобретаемых студентами в период обучения в вузе.
66. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
67. Методы регулирования психоэмоционального состояния с применением средств физической культуры.
68. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
69. Средства и методы восстановления физической работоспособности.
70. Физическая культура, как средство борьбы с переутомлением и ухудшением работоспособности.
71. Понятие адаптации в спорте и физической культуре.
72. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
73. Характеристика физических средств восстановления. Их применение в физической культуре и спорте.
74. Физиотерапевтические средства восстановления работоспособности в практике физической культуры и спорта.
75. Применение физических средств восстановления при занятиях оздоровительной физической культурой в юношеском возрасте.
76. Средства физического воспитания (физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы).
77. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании.
78. Методы физического воспитания (строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный).
79. Общие методические принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуальности).
80. Специфические принципы физического воспитания (чередование нагрузок и отдыха, циклическое построение занятия).
81. Специально - подготовительные упражнения (легкая атлетика, плавание, спортивные игры, лыжная подготовка).
82. Особенности специальной физической подготовки в избранном виде спорта (легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка).
83. Психологическая и технико-тактическая подготовка спортсмена.
84. Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота,

- выносливость, ловкость, гибкость).
85. Понятие о физических качествах человека. Факторы, определяющие проявления быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
  86. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
  87. Методы и средства воспитания силы.
  88. Методы и средства воспитания скоростных способностей.
  89. Методы и средства воспитания выносливости.
  90. Методы и средства воспитания гибкости.
  91. Упражнения (тесты), определяющие уровень развития координационных способностей студентов.
  92. Методы диагностики уровня физических качеств.
  93. Анализ различий между физическими качествами и физическими способностями.
  94. Роль физических способностей в отборе в различные виды спорта.
  95. Роль разминки при проведении самостоятельных занятий по физической подготовке.
  96. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
  97. Методика овладения техникой бега на короткие и длинные дистанции.
  98. Разминка как важный фактор подготовки к эффективной работе мышц.
  99. Круговая тренировка как эффективный метод развития силы на занятиях по физической культуре.
  100. Методика развития силовых качеств у студентов на занятиях по физической культуре в тренажерном зале.
  101. Методы развития координационных способностей у студентов на занятиях по физической культуре.
  102. Методы развития гибкости у молодых людей 18-20 лет на занятиях по физической культуре.
  103. Методика обучения техническим приемам в отдельных видах легкой атлетики на занятиях по физической культуре.
  104. Наиболее эффективные методы обучения некоторым техническим и тактическим приемам игры в настольный теннис на занятиях по физической культуре.
  105. Игровой метод как способ повышения интереса студентов к занятиям по физической культуре.
  106. Применение подвижных игр для улучшения эмоционального состояния студентов на занятиях по физической культуре.
  107. Влияние уровня мотивации на эффективность занятий по физической культуре.
  108. Методика дыхательных упражнений как способ снижения уровня возбуждения в заключительной части занятий по физической культуре.
  109. Влияние уровня информированности на эффективность занятий по физической культуре.
  110. Методы релаксации как эффективный способ снятия стрессов во время экзаменационной сессии.

Оценка рефератов производится по шкале «зачтено» / «не зачтено».

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.

Разработчик (и): Мальцев Сергей Леонидович, мастер спорта, преподаватель кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна».

ФОС для проведения промежуточной аттестации одобрен на заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин (протокол № 8 от 04.03.2022 г.).