

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Юров Сергей Серафимович Автономная некоммерческая организация высшего образования

Должность: ректор

Дата подписания: 02.11.2022 17:33:18

Уникальный программный ключ:

3cba11a39f7f7fadc578ee5ed1f72a427b45709d10da52f2f114bf9bf44b8f14

**“ИНСТИТУТ БИЗНЕСА И ДИЗАЙНА”**

ФАКУЛЬТЕТ УПРАВЛЕНИЯ БИЗНЕСОМ



УТВЕРЖДАЮ

Ректор  С.С. Юров

«24» февраля 2022 г.

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

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

**Для направления подготовки:**

09.03.02 Информационные системы и технологии  
(уровень бакалавриата)

**Типы задач профессиональной деятельности:**

*производственно-технологический; организационно-управленческий; проектный.*

**Направленность (профиль):**

Информационные системы и технологии в бизнесе

**Форма обучения:**

очная, заочная


**Москва – 2022**

Разработчик: Мальцев Сергей Леонидович старший преподаватель кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна».

«15» января 2022 г.  /С.Л.Мальцев/

СОГЛАСОВАНО:

Декан факультета

  
(подпись)

/Н.Е. Козырева /

Заведующий кафедрой  
разработчика РПД

  
(подпись)

/Е.С.Мальцева /

Протокол заседания кафедры № 6 от «27» января 2022 г.

# 1. Цель и задачи освоения дисциплины

## Цель освоения дисциплины

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 дисциплины

- 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;

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

### 2.1. Место дисциплины в учебном плане:

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

**Часть:** Обязательная часть.

Элективная дисциплина

**Осваивается:** 1-6 семестр.

## 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 ОБУЧАЮЩИМИСЯ

| Код и наименование компетенции  | Индикаторы достижения компетенции  | Результаты обучения   |
|---|--|---|
| УК-7<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для | УК-7.1<br>Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и | <b>Знает:</b><br>основы здорового образа жизни и применяет их на практике |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>стиля жизни<br/> <b>УК-7.2</b><br/>         Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни<br/> <b>УК-7.3</b><br/>         Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p><b>Умеет:</b><br/>         использовать методы физического воспитания для профессионально-личностного развития и самосовершенствования</p> <p><b>Владеет:</b><br/>         выполняет установленные нормативы по общей физической и спортивно-технической подготовке</p> |
|---|--|--|

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

Общая трудоемкость дисциплины «Адаптивная гимнастика» для студентов всех форм обучения, реализуемых в АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна» по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии: 328 час.

| Вид учебной работы                     | Всего число часов и (или) зачетных единиц<br>(по формам обучения) |                        |
|--|---|------------------------|
|  | Очная   | Заочная                |
| <b>Аудиторные занятия</b>              | 328   | -                      |
| <i>в том числе:</i>                    |   |                        |
| Лекции                                 | -   | -                      |
| Практические занятия                   | 328   | -                      |
| Лабораторные работы                    | -   | -                      |
| <b>Самостоятельная работа</b>          | -   | 304                    |
| <i>в том числе:</i>                    |   |                        |
| часы на выполнение КР / КП             | -   | -                      |
| <b>Промежуточная аттестация:</b>       |   |                        |
| Вид                                    | зачет (1 – 6 семестры)  | зачет (1 – 6 семестры) |
| Трудоемкость (час.)                    | -   | 24                     |
| <b>Общая трудоемкость з.е. / часов</b> | 328 час.  | 328 час.               |

## 5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Темы дисциплины             |                                   | Количество часов (по формам обучения) |                      |                     |                                    |              |                      |                     |                                    |
|-----------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|----------------------|---------------------|------------------------------------|--------------|----------------------|---------------------|------------------------------------|
| №                           | Наименование                      | Очная                                 |                      |                     |                                    | Заочная      |                      |                     |                                    |
|                             |                                   | Лекции                                | Практические занятия | Лабораторные работы | Самост. работа<br>(в т.ч. КР / КП) | Лекции       | Практические занятия | Лабораторные работы | Самост. работа<br>(в т.ч. КР / КП) |
| 1                           | Техника безопасности на занятиях  | 2                                     | 4                    |                     |                                    |              |                      |                     | 6                                  |
| 2                           | Общефизическая подготовка.        |                                       | 60                   |                     |                                    |              |                      |                     | 56                                 |
| Итого за семестр (часов)    |                                   | 2                                     | 64                   |                     |                                    |              |                      |                     | 62                                 |
| <b>Форма контроля:</b>      |                                   | <i>зачет</i>                          |                      |                     | -                                  | <i>зачет</i> |                      |                     | 4                                  |
| 3                           | Техника безопасности на занятиях. |                                       | 4                    |                     |                                    |              |                      |                     | 4                                  |
| 4                           | Общефизическая подготовка.        |                                       | 28                   |                     |                                    |              |                      |                     | 24                                 |
| Итого за семестр (часов)    |                                   |                                       | 32                   |                     |                                    |              |                      |                     | 28                                 |
| <b>Форма контроля:</b>      |                                   | <i>зачет</i>                          |                      |                     | -                                  | <i>зачет</i> |                      |                     | 4                                  |
| 5                           | Техника безопасности на занятиях. | 2                                     | 4                    |                     |                                    |              |                      |                     | 6                                  |
| 6                           | Общефизическая подготовка.        |                                       | 60                   |                     |                                    |              |                      |                     | 56                                 |
| Итого за семестр (часов)    |                                   | 2                                     | 64                   |                     |                                    |              |                      |                     | 62                                 |
| <b>Форма контроля:</b>      |                                   | <i>зачет</i>                          |                      |                     | -                                  | <i>зачет</i> |                      |                     | 4                                  |
| 7                           | Техника безопасности на занятиях. | 2                                     | 4                    |                     |                                    |              |                      |                     | 6                                  |
| 8                           | Общефизическая подготовка.        |                                       | 60                   |                     |                                    |              |                      |                     | 56                                 |
| Итого за семестр (часов)    |                                   | 2                                     | 64                   |                     |                                    |              |                      |                     | 62                                 |
| <b>Форма контроля:</b>      |                                   | <i>зачет</i>                          |                      |                     | -                                  | <i>зачет</i> |                      |                     | 4                                  |
| 9                           | Техника безопасности на занятиях. | 2                                     | 4                    |                     |                                    |              |                      |                     | 6                                  |
| 10                          | Общефизическая подготовка.        |                                       | 60                   |                     |                                    |              |                      |                     | 56                                 |
| Итого за семестр (часов)    |                                   | 2                                     | 64                   |                     |                                    |              |                      |                     | 62                                 |
| <b>Форма контроля:</b>      |                                   | <i>зачет</i>                          |                      |                     | -                                  | <i>зачет</i> |                      |                     | 4                                  |
| 11                          | Техника безопасности на занятиях. |                                       | 4                    |                     |                                    |              |                      |                     | 4                                  |
| 12                          | Общефизическая подготовка.        |                                       | 28                   |                     |                                    |              |                      |                     | 24                                 |
| Итого за семестр (часов)    |                                   | 2                                     | 64                   |                     |                                    |              |                      |                     | 62                                 |
| <b>Форма контроля:</b>      |                                   | <i>зачет</i>                          |                      |                     | -                                  | <i>зачет</i> |                      |                     | 4                                  |
| Итого (часов)               |                                   | 8                                     | 320                  |                     |                                    |              |                      |                     | 328                                |
| <b>Всего по дисциплине:</b> |                                   | 328 час.                              |                      |                     |                                    | 328 час.     |                      |                     |                                    |

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

### **Тема 1. Техника безопасности на занятиях**

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.

### **Тема 2. Общефизическая подготовка.**

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. *Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.*

### **Тема 3. Техника безопасности на занятиях.**

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.

### **Тема 4. Общефизическая подготовка.**

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. *Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, индивидуальный комплекс упражнений*

### **Тема 5. Техника безопасности на занятиях.**

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.

### **Тема 6. Общефизическая подготовка.**

Общеразвивающие, аэробные, специальные упражнения для развития гибкости, координации, выносливости. Аэробика с добавлением новых элементов дыхательной гимнастики. *Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.*

### **Тема 7. Техника безопасности на занятиях.**

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.

### **Тема 8. Общефизическая подготовка.**

Закрепление техники общеразвивающих, аэробных, специальных упражнения для развития гибкости, координации, выносливости. Добавление элементов йоги, направленных на развитие координации тела. *Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.*

### **Тема 9. Техника безопасности на занятиях.**

Техника выполнения упражнений на развитие координации движения. Изучение базовых элементов фитнеса, танцевальной аэробики, пилатеса, йоги. Их влияние на развитие и укрепление отдельных групп мышц.

### **Тема 10. Общефизическая подготовка**

Общеразвивающие, аэробные, специальные упражнения для развития гибкости, координации, выносливости. Добавление элементов стретчинга (с учетом нозологии обучающихся) направленных на растяжку мышц и повышение гибкости *Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.*

### **Тема 11. Техника безопасности на занятиях.**

Техника выполнения упражнений на развитие силы и координации движения. Изучение элементов. Их влияние на развитие и укрепление отдельных групп мышц. Техника дыхательных упражнений.

### **Тема 12. Общефизическая подготовка.**

Закрепление навыков выполнения упражнений с применением элементов фитнеса, танцевальной аэробики, пилатеса, йоги. Разработка индивидуального комплекса упражнений с учетом нозологии обучающегося. *Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения*

## **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 и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:**

1. Windows 10 Pro Professional (Договор: Tr000391618, срок действия с 20.02.2020 г. по 28.02.2023 г., Лицензия: V8732726);
2. Microsoft Office Professional Plus 2019 (Договор: Tr000391618, срок действия с 20.02.2020 г. по 28.02.2023 г., Лицензия: V8732726).
3. Браузер Google Chrome;
4. Браузер Yandex;
5. Adobe Reader - программа для просмотра, печати и комментирования документов в формате PDF

## **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.tandfonline.com/> - коллекция журналов Taylor&Francis Group включает в себя около двух тысяч журналов и более 4,5 млн. статей по различным областям знаний
9. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> - База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ
10. <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/> - база данных нормативно-правовой документации государственной политики в сфере спорта и международного сотрудничества
11. <https://www.minsport.gov.ru/ministry/> - сайт Министерства спорта РФ
12. <https://www.olympic.org/> - сайт Международного Олимпийского комитета
13. <http://olympic.ru/> - сайт Олимпийского комитета России (ОКР)
14. <https://paralymp.ru/> - официальный сайт Паралимпийского комитета России
15. <http://www.fpoda.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.

№ 424

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»

№214

Учебная аудитория для проведения практических занятий по элективной дисциплине по физической культуре и спорту. Аудитория оснащена оборудованием:

- а) Сборные столы для настольного тенниса – 2 шт.
- б) Комплекты игрового оборудования для настольного тенниса- 2 шт.
- в) Скакалки – 2 шт.
- г) Мячи для фитбола -3 шт.
- д) Степ-платформа -10 шт.
- е) Гантели – 3 шт.
- ж) Балансировочные диски – 10 шт.
- з) Эспандер ручной лента -2 шт.
- и) Маты гимнастические -3 шт.
- к) Ролик гимнастический – 10 шт.
- л) Кольцо для пилатеса -10 шт.

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

Для проведения практических занятий по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту (физической подготовке) формируются учебные группы численностью не более 20 человек с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся.

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.

### ***Методические рекомендации для обучающихся с ОВЗ и инвалидов по освоению дисциплины***

В АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна» созданы специальные условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

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

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

Получение доступного и качественного высшего образования лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечено путем создания в институте комплекса необходимых условий обучения для данной категории обучающихся. Информация о специальных условиях, созданных для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, размещена на сайте института (<https://obe.ru/sveden/ovz/>).

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

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

для лучшей ориентации в аудитории, применяются сигналы, оповещающие о начале и конце занятия (слово «звонок» пишется на доске);

внимание слабослышащего обучающегося привлекается педагогом жестом (на плечо кладется рука, осуществляется нерезкое похлопывание);

разговаривая с обучающимся, педагог смотрит на него, говорит ясно, короткими предложениями, обеспечивая возможность чтения по губам.

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

использования схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций с гиперссылками, комментирующими отдельные компоненты изображения;

регулярного применения упражнений на графическое выделение существенных признаков предметов и явлений;

обеспечения возможности для обучающегося получить адресную консультацию по электронной почте по мере необходимости.

Для адаптации к восприятию инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушениями зрения справочного, учебного, просветительского материала, предусмотренного образовательной программой АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна» повышенной специальности, обеспечиваются следующие условия:

ведется адаптация официального сайта в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению, обеспечивается наличие крупношрифтовой справочной информации о расписании учебных занятий;

в начале учебного года обучающиеся несколько раз проводятся по зданию АНО ВО «Институт

бизнеса и дизайна» для запоминания месторасположения кабинетов, помещений, которыми они будут пользоваться;

педагог, его собеседники, присутствующие представляются обучающимся, каждый раз называется тот, к кому педагог обращается;

действия, жесты, перемещения педагога коротко и ясно комментируются;

печатная информация предоставляется крупным шрифтом (от 18 пунктов), тотально озвучивается; обеспечивается необходимый уровень освещенности помещений;

предоставляется возможность использовать компьютеры во время занятий и право записи объяснения на диктофон (по желанию обучающегося).

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

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.ДЭ.01.03 АДАПТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

**Для направления подготовки:**

09.03.02 Информационные системы и технологии  
(уровень бакалавриата)

**Типы задач профессиональной деятельности:**

*производственно-технологический; организационно-управленческий; проектный.*

**Направленность (профиль):**

Информационные системы и технологии в бизнесе

**Форма обучения:**

очная, заочная

**Москва – 2022**

**ТИПОВЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ):**

**ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**Тест для формирования УК-7.1**

Вопрос №1.

Какие упражнения улучшают устойчивость к холоду:

*Варианты ответов:*

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

Вопрос №2.

Нарращивание физической нагрузки в течение времени бывает:

*Варианты ответов:*

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

Вопрос №3.

Какой вид выносливости вырабатывает способность человека противостоять неспецифическому утомлению:

*Варианты ответов:*

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

Вопрос №4.

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

*Варианты ответов:*

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

Вопрос №5.

Что является компонентами здорового образа жизни?

*Варианты ответов:*

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

Вопрос №6.

Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?

*Варианты ответов:*

1. Долго отдыхать после каждого упражнения
2. Пополнять растроченные калории едой и напитками

3. Больше активно двигаться
4. Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

### Критерии оценки выполнения задания

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

### Выполнение упражнений для формирования УК-7.2, УК-7.3

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

*Девушки:*

| Вид упражнений / оценка  | 5 (отл.)        | 4 (хор.)        | 3 (удовл.)      | 2 (неуд.) /<br>(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.) /<br>(подлежит передаче) |
|--|----------|----------|------------|------------------------------------|
| 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)<br>(сек)        | 7,2                | 7,9                | 8,5                | более 8,5 |
| Измерение гибкости<br>(наклон вперед) | касание<br>ладоней | касание<br>кулаков | касание<br>пальцев | -         |
| Подтягивание (раз)                    | 15                 | 12                 | 8                  | менее 8   |

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

**Девушки:**

| Вид упражнений /<br>оценка   | 5 (отл.)           | 4 (хор.)           | 3 (удовл.)         | 2 (неуд.) /<br>(подлежит передаче) |
|--|--------------------|--------------------|--------------------|------------------------------------|
| Прыжок в длину с места<br>(см)   | 160                | 150                | 135                | менее 135                          |
| Сгибание и разгибание<br>рук на бруске 50 см (раз)                             | 12                 | 9                  | 6                  | менее 6                            |
| Поднимание туловища из<br>положения лежа (раз за 30<br>сек)                    | 20                 | 17                 | 15                 | менее 15                           |
| Бросок набивного мяча (1<br>кг) двумя руками из-за<br>головы из положения сидя | 4м 90см            | 4м 45см            | 4м 00см            | менее 4м 00см                      |
| Прыжки со скакалкой (раз<br>за 1 минуту)                                       | 100                | 80                 | 60                 | менее 60                           |
| Челночный бег (3x10 м)<br>(сек)  | 9,7                | 10,3               | 10,8               | более 10,8                         |
| Измерение гибкости<br>(наклон вперед)  | касание<br>ладоней | касание<br>кулаков | касание<br>пальцев | -                                  |
| Подтягивание в висе лежа<br>(раз)  | 25                 | 20                 | 15                 | менее 15                           |

**Юноши:**

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

**Вопросы для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины  
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 обучающимся 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 обучающимся 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 обучающимся 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)

- 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

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

Практическая часть.

Демонстрация обучающимися правильности техники выполнения:

- Упражнений на дыхание
- Упражнений на растяжку различных групп мышц,
- Упражнений на улучшение осанки
- Упражнений на баланс и координацию
- 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.

### Уровни и критерии итоговой оценки результатов освоения дисциплины

|                             | Критерии оценивания   | Итоговая оценка               |
|-----------------------------|---|-------------------------------|
| Уровень 1.<br>Недостаточный | Незнание значительной части программного материала, неумение даже с помощью преподавателя сформулировать правильные ответы на задаваемые вопросы, невыполнение практических заданий                                       | Неудовлетворительно/Незачтено |
| Уровень 2.<br>Базовый       | Знание только основного материала, допустимы неточности в ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач                       | Удовлетворительно/зачтено     |
| Уровень 3.<br>Повышенный    | Твердые знания программного материала, допустимые несущественные неточности при ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач | Хорошо/зачтено                |
| Уровень 4.<br>Продвинутый   | Глубокое освоение программного материала, логически стройное его изложение, умение связать теорию с возможностью ее применения на практике, свободное решение задач и обоснование принятого решения                       | Отлично/зачтено               |

## 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.

### Критерии оценки выполнения задания

| Оценка              | Критерии оценивания   |
|---------------------|---|
| Неудовлетворительно | Обучающийся не раскрыл материал по теме задания или материал раскрыт поверхностно, излагаемый материал не систематизирован, выводы недостаточно аргументированы, обучающийся не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, имеются смысловые и речевые ошибки в реферате                                       |
| Удовлетворительно   | Обучающийся демонстрирует логичность и доказательность изложения материала по теме задания, но допускает отдельные неточности при использовании ключевых понятий. Обучающийся не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа |
| Хорошо              | Реферат написан грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения обучающегося обоснована, в работе присутствуют ссылки на научные источники, мнения известных учёных в данной области  |

|         |  |
|---------|--|
| Отлично | Реферат написан грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения обучающегося обоснована, при разработке реферата использовано не менее 5-8 научных источников. В работе выдвигаются новые идеи и трактовки, демонстрируется способность обучающегося анализировать материал, выражается его мнение по проблеме |
|---------|--|