

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце: Автономная некоммерческая организация высшего образования

ФИО: Юров Сергей Серафимович

Должность: ректор

Дата подписания: 08.11.2023 17:20:19

Уникальный программный ключ:

3cba11a39f7f7fad578ee5ed1f72a427b45709d10da57f2f01081f44b8f14

**“ИНСТИТУТ БИЗНЕСА И ДИЗАЙНА”**

ФАКУЛЬТЕТ ДИЗАЙНА И МОДЫ

СОГЛАСОВАНО

Генеральный директор

КСРК ВОС

«25» июня 2023 г.



В.П. Баженов

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

«29» июня 2023 г.



С.С. Юров

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

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

*адаптированная программа*

*для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
и обучающихся инвалидов*

**Для направления подготовки:**

54.03.01 Дизайн

(уровень бакалавриата)

**Типы задач профессиональной деятельности:**

*проектный*

**Направленность (профиль):**

«Арт-проектирование костюма»

«Дизайн костюма»

«Дизайн среды»

«Дизайн интерьера»

«Графический дизайн»

«Анимация»

«Иллюстрация»

«Дизайн в цифровой среде»

«Моушн-дизайн»

**Форма обучения:**

очная

Москва 2023

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


«22» июня 2023 г.

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

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО 54.03.01 Дизайн (уровень бакалавриата), утв. Приказом Министерства образования и науки РФ № 1015 от 13.08.2020 г.

СОГЛАСОВАНО:

Декан факультета ФУБ

  
\_\_\_\_\_  
(подпись) /Н.Е. Козырева /

Заведующий кафедрой  
разработчика РПД

  
\_\_\_\_\_  
(подпись) /А.Б. Оришев /

Протокол заседания кафедры №10 от «22» июня 2023 г.

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель:** формирование физической культуры личности, физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов; развитие способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта с учетом нозологии обучающегося для сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма, 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.

### **Задачи:**

- понимание социальной роли физической культуры 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 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;
- 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, элективные дисциплины 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 ОБУЧАЮЩИМИСЯ

| 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> Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности  | <b>Знает:</b> нормы здорового образа жизни<br><b>Умеет:</b> применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности<br><b>Владеет:</b> навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности   |
|   | <b>УК-7.2.</b><br>Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности | <b>Знает:</b> здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности<br><b>Умеет:</b> применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности<br><b>Владеет:</b> навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности |

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

Общая трудоемкость элективной дисциплины «Адаптивная гимнастика» для студентов всех форм обучения, реализуемых в АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна» по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн, составляет: 328 час.

| Вид учебной работы                     | Всего число часов и (или) зачетных единиц |
|--|---|
|  | Очная                                     |
| <b>Аудиторные занятия</b>              | <b>328</b>                                |
| <i>в том числе:</i>                    |   |
| Лекции                                 | -   |
| Практические занятия                   | 328                                       |
| Лабораторные работы                    | -   |
| <b>Самостоятельная работа</b>          | -   |
| <i>в том числе:</i>                    |   |
| часы на выполнение КР / КП             | -   |
| <b>Промежуточная аттестация:</b>       |   |
| Вид                                    | зачет - 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры         |
| Трудоемкость (час.)                    | -   |
| <b>Общая трудоемкость з.е. / часов</b> | <b>328 час.</b>                           |

## 6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Наименование тем дисциплины  | Количество часов<br>(по формам обучения) |                      |                     |  | Семестры /<br>форма ПА      |
|--|--|----------------------|---------------------|--|-----------------------------|
|  | Лекции                                   | Практические занятия | Лабораторные работы | Самостоятельная работа<br>(в т.ч. КР / КП) |                             |
| <i>Раздел 1. Методические основы овладения умениями и навыками техники в отдельных видах двигательной активности</i>   |  |                      |                     |  |                             |
| Техника безопасности на занятиях физическим воспитанием. Возможные травмы и правила оказания первой медицинской помощи пострадавшему на занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)». Значение выполнения упражнений на развития гибкости, выносливости. Базовые упражнения с учетом нозологий обучающихся     |  | 4                    |                     |  | 1 семестр                   |
| Техника безопасности на занятиях. Методика овладения и совершенствование техникой выполнения упражнений на гибкость, выносливость.   |  | 4                    |                     |  | 2 семестр                   |
| Техника безопасности на занятиях. Правила оказания первой медицинской помощи пострадавшему на занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)». Значение силовых упражнений. Базовые упражнения на развитие силы   |  | 4                    |                     |  | 3 семестр                   |
| Техника безопасности на занятиях. Методика совершенствования выполнения упражнений на развитие силы. Способы развития физических качеств.  |  | 4                    |                     |  | 4 семестр                   |
| Техника безопасности на занятиях. Упражнения на развитие координации движения. Элементы фитнеса. Базовые упражнения танцевальной аэробики, пилатоса, йоги  |  | 4                    |                     |  | 5 семестр                   |
| Техника безопасности на занятиях. Упражнения на развитие координации движения. Элементы фитнеса. Базовые упражнения танцевальной аэробики, пилатоса, йоги  |  | 4                    |                     |  | 6 семестр                   |
| <i>Раздел 2. Практический раздел развития двигательной активности</i>  |  |                      |                     |  |                             |
| Общефизическая подготовка. Упражнения в парах малой интенсивности на развитие силы и на сопротивление, у шведской стенки, с мячами. Упражнения на развитие координации, гибкости, прыгучести и силы. Контроль за физической подготовленностью.<br><i>Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.</i> |  | 50                   |                     |  | 1 семестр /<br><b>зачет</b> |
| Общеразвивающие, аэробные, специальные упражнения для развития гибкости, координации, выносливости. Базовая аэробика. <i>Самоконтроль состояния организма при выпол-</i>   |  | 50                   |                     |  | 2 семестр /<br><b>зачет</b> |

| Наименование тем дисциплины  | Количество часов<br>(по формам обучения) |                      |                     |  | Семестры /<br>форма ПА       |
|--|--|----------------------|---------------------|--|------------------------------|
|  | Лекции                                   | Практические занятия | Лабораторные работы | Самостоятельная работа<br>(в т.ч. КР / КП) |                              |
| <i>нении нагрузок, оздоровительные упражнения.</i>   |  |                      |                     |  |                              |
| 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>                      |  | 50                   |                     |  | 3 семестр /<br>зачет         |
| Общеразвивающие, аэробные, специальные упражнения для развития гибкости, координации, выносливости. Добавление элементов йоги, направленных на развитие координации тела. <i>Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.</i>               |  | 50                   |                     |  | 4 семестр /<br>зачет         |
| Общеразвивающие, аэробные, специальные упражнения для развития гибкости, координации, выносливости. Добавление элементов стретчинга, направленных на растяжку мышц и повышение гибкости <i>Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.</i> |  | 52                   |                     |  | 5 семестр /<br>зачет         |
| Разработка индивидуального комплекса упражнений с учетом нозологии обучающегося. <i>Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.</i>  |  | 52                   |                     |  | 6 семестр /<br>зачет         |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины<br/>(в часах)</b>   |  | <b>328</b>           |                     |  | <b>Зачеты в<br/>1-6 сем.</b> |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины (в часах)</b>   | <b>328</b>                               |                      |                     |  |                              |

**Практические занятия**  
(очная форма обучения)

| № п/п | Раздел дисциплины  | Содержание практических занятий  | Вид контрольного мероприятия |
|-------|--|--|------------------------------|
| 1.    | Все разделы  | <p>Инструктаж по предупреждению травматизма на занятиях по гимнастике. Методы определения состояния человека до и после физических нагрузок.</p> <p>Упражнения на силовую выносливость, на растяжку по группам мышц.</p> <p>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. Приставной шаг. Приседание. Поднимание ноги в сторону. Шаг с поворотом. Шаги ноги в стороны.</p>  | Выполнение упражнений        |
| 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: упражнения 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</p>   | Выполнение упражнений        |

| № п/п | Раздел дисциплины  | Содержание практических занятий  | Вид контрольного мероприятия |
|-------|--|--|------------------------------|
|       |  | 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  |                              |
| 6.    | Составление индивидуального комплекса упражнений с учетом нозологии обучающегося | Общие требования безопасности при занятиях гимнастикой, аэробикой, йогой, стрейтчинга, пилатесом и т.д. Противопоказания к занятию упражнениями с учетом индивидуальной нозологии обучающегося. Физические возможности и интенсивность нагрузок обучающегося с 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 | Выполнение упражнений        |

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

Формирование знаний по 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.

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.

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. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017.

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.

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.

Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240159>

6. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре: учебное пособие под общ. ред. С.И. Изаак. - Москва: Издательство «Флинта», 2017.

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482654>

7. Кислицын Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов: 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. Windows 10 Pro Professional (Договор: Tr000391618, Лицензия: V8732726);
2. Microsoft Office Professional Plus 2019 (Договор: Tr000391618, Лицензия: V8732726).

**Свободно распространяемое программное обеспечение:**

1. Браузер Google Chrome;
2. Браузер Yandex;
3. 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 Библио-клуб.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.fpoda.ru/> - Общероссийская общественная организация «Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»
- 15.

## 10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия проводятся в учебных аудиториях для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в спортзале.

Данные аудитории, а также помещения для самостоятельной работы студентов, укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающих тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины, подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Института.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий. Аудитория оснащена:

- а) учебной мебелью: столы, стулья, доска маркерная учебная;
- б) стационарный широкоформатный мультимедиа-проектор Epson EB-X41, экран, колонки;
- в) наглядные пособия в цифровом виде, слайд-презентации, видеофильмы, макеты и т.д., которые применяются по необходимости в соответствии с темами (разделами) дисциплины;
- г) персональные компьютеры, подключенные к сети «Интернет», с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна».

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) персональные компьютеры, подключенные к сети «Интернет», с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна».

Спортивный зал укомплектован необходимым спортивным оборудованием:

- а) шведская стенка;
- б) комплект волейбольного оборудования, комплект оборудования для большого тенниса;
- в) щиты баскетбольные, ворота для игры в голбол, ворота для игры в мини-футбол, ворота для гандбола;
- г) озвученный мяч для мини-футбола, озвученный мяч для голбола, озвученный мяч волейбольный, мяч баскетбольный, мяч для мини-футбола, табло для подсчета очков по видам спорта.

## **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 дизайна и моды  
Кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

### **Фонд оценочных средств**

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

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

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

**Для направления подготовки:**

54.03.01 Дизайн

(уровень бакалавриата)

**Типы задач профессиональной деятельности:**

*проектный*

**Направленность (профиль):**

«Арт-проектирование костюма»

«Дизайн костюма»

«Дизайн среды»

«Дизайн интерьера»

«Графический дизайн»

«Анимация»

«Иллюстрация»

«Дизайн в цифровой среде»

«Моушн-дизайн»

**Форма обучения:**

очная

### Результаты обучения по дисциплине

| 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> Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности  | <b>Знает:</b> нормы здорового образа жизни<br><b>Умеет:</b> применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности<br><b>Владеет:</b> навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности   |
|   | <b>УК-7.2.</b><br>Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности | <b>Знает:</b> здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности<br><b>Умеет:</b> применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности<br><b>Владеет:</b> навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности |

### Показатели оценивания результатов обучения

| Шкала оценивания  |  |   |  |
|---|--|---|--|
| неудовлетворительно   | удовлетворительно  | хорошо  | отлично  |
| <b>Не знает:</b><br>основные нормы здорового образа жизни<br><b>Не умеет:</b><br>рассматривать нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности<br><b>Не владеет:</b><br>способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>В целом знает:</b><br>основные нормы здорового образа жизни, но допускает грубые ошибки<br><b>В целом умеет:</b><br>рассматривать нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности, но часто испытывает затруднения<br><b>В целом владеет:</b><br>способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной | <b>Знает:</b><br>основные нормы здорового образа жизни, но иногда допускает ошибки<br><b>Умеет:</b><br>рассматривать нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности, но иногда испытывает затруднения<br><b>Владеет:</b><br>способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной | <b>Знает:</b><br>основные нормы здорового образа жизни<br><b>Умеет:</b><br>рассматривать нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности<br><b>Владеет:</b><br>способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   | деятельности, но часто испытывает затруднения   | деятельности, но иногда испытывает затруднения  |   |
| <p><b>Не знает:</b><br/>основные здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p> <p><b>Не умеет:</b><br/>рассматривать нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p><b>Не владеет:</b><br/>навыком выбора и использования здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p> | <p><b>В целом знает:</b><br/>основные нормы здорового образа жизни, но допускает грубые ошибки</p> <p><b>В целом умеет:</b><br/>основные здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но часто испытывает затруднения</p> <p><b>В целом владеет:</b><br/>навыком выбора и использования здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но часто испытывает затруднения</p> | <p><b>Знает:</b><br/>основные нормы здорового образа жизни, но иногда допускает ошибки</p> <p><b>Умеет:</b><br/>основные здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но иногда испытывает затруднения</p> <p><b>Владеет:</b><br/>навыком выбора и использования здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но иногда испытывает затруднения</p> | <p><b>Знает:</b><br/>основные нормы здорового образа жизни</p> <p><b>Умеет:</b><br/>основные здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p> <p><b>Владеет:</b><br/>навыком выбора и использования здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p> |

### *Оценочные средства*

#### Задания для текущего контроля

#### **Примерные контрольные упражнения и тесты для оценки общей физической подготовленности**

| № п/п | Упражнения и тесты   | Курс | Необходимый двигательный недельный объем |                           |
|-------|--|------|--|---------------------------|
|       |  |      | мужчины                                  | женщины                   |
| 1.    | Закаливание организма воздухом, солнцем и водой                                    | 1-4  | постоянно в течение жизни                | постоянно в течение жизни |
| 2.    | Оздоровительная и спортивная ходьба (км)   | 1-4  | 20-30                                    | 10-20                     |
| 3.    | Оздоровительный бег (км)   | 1-4  | 5-10                                     | 3- 5                      |
| 4.    | Походы выходного дня   | 1-4  | 1 раз в неделю                           |                           |
| 5.    | Марш-бросок в различных условиях пересеченной местности (км, не менее 1 раз в год) | 1-4  | 5-7                                      | 2-4                       |

|     |  |     |                 |        |
|-----|--|-----|-----------------|--------|
| 6.  | Подтягивание на перекладине (кол-во раз в неделю) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз в неделю) | 1-4 | 60-70           | 80-100 |
| 7   | Поднимание прямых ног из положения лежа на спине (кол-во раз в неделю)   | 1-4 | 100-120         | 80-100 |
| 8.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены)                              | 1-4 | 80-100          | 60-80  |
| 9.  | Прыжки со скакалкой (кол-во раз)   | 1-4 | 350             | 300    |
| 10. | Из и.п.-сидя, наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз)  |     | 70-100          | 70-100 |
| 11. | Преодоление специализированной полосы препятствий  | 1-4 | 1 раз в семестр |        |
| 12  | Упражнения на гимнастической стенке  | *   | *               | *      |
| 13. | Бег по скамейке и бревну   | *   | *               | *      |
| 14. | Спортивные игры  | *   | *               | *      |

В процессе занятий-\*

### Промежуточная аттестация

#### Нормативы для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы

| № п/п | Тесты  | Критерии оценивания  |                        |                       |       |       |
|-------|--|----------------------|------------------------|-----------------------|-------|-------|
|       |  | «5»                  | «4»                    | «3»                   | «2»   | «1»   |
| 1     | Сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа юн.        | 30                   | 25                     | 20                    | 15    | 10    |
|       | Тоже, на бруске 50 см. дев.                        | 12                   | 9                      | 6                     | 5     | 3     |
| 2     | Подтягивание на перекладине юн.                    | 8                    | 6                      | 5                     | 4     | 3     |
|       | Подтягивание туловища дев.                         | 30                   | 25                     | 20                    | 15    | 10    |
| 3     | Прыжок в длину с места (см.) юн.                   | 220                  | 210                    | 200                   | 190   | 180   |
|       | Прыжок в длину с места (см.) дев.                  | 160                  | 150                    | 135                   | 120   | 110   |
| 4     | Бег 100 м (сек) юн.                                | 14.00                | 14.50                  | 15.50                 | 16.00 | 16.50 |
|       | Бег 100 м (сек) дев.                               | 17.00                | 18.00                  | 20.00                 | 21.00 | 22.00 |
| 5     | Упражнение с мячом (штрафные броски) из 10 бросков | 5                    | 4                      | 3                     | 2     | 1     |
| 6     | Упражнение на гибкость                             | коснуться лбом колен | положить ладони на пол | коснуться руками пола |       |       |
| 7     | Упражнение со скакалкой                            | 100                  | 80                     | 60                    | 40    | 20    |
| 8     | Бег 30 м (сек) юн.                                 | 4.8                  | 5.0                    | 5.2                   | 5.4   | 5.6   |

**Примерные темы рефератов:**

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 сту-

дента и профилактики 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 подго-

товке.

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. Игровой метод как эффективный способ совершенствования приемов игры в баскетбол на занятиях по физической культуре в вузе.

104. Наиболее эффективные приемы обучения отдельным техническим приемам игры в баскетбол.

105. Особенности обучения тактическим приемам игры в волейбол студентов на занятиях по физической культуре.

106. Методика обучения техническим приемам в отдельных видах легкой атлетики на занятиях по физической культуре.

107. Наиболее эффективные методы обучения некоторым техническим и тактическим приемам игры в настольный теннис на занятиях по физической культуре.

108. Игровой метод как способ повышения интереса студентов к занятиям по физической культуре.

109. Применение подвижных игр для улучшения эмоционального состояния студентов на занятиях по физической культуре.

110. Влияние уровня мотивации на эффективность занятий по физической культуре.

111. Методика дыхательных упражнений как способ снижения уровня возбуждения в заключительной части занятий по физической культуре.

112. Влияние уровня информированности на эффективность занятий по физической культуре.

113. Методы релаксации как эффективный способ снятия стрессов во время экзаменационной сессии.

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

Студенты, освобождённые на длительный период от практических занятий, выполняют письменную контрольную работу (реферат), связанную с характером их заболеваний.

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.

## Критерии оценки при проведении текущего контроля и промежуточной аттестации

| 4-балльная шкала<br>(экзамен, зачет с оценкой) | Двухбалльная шкала (зачет) | Показатели   | Критерии  |
|--|----------------------------|--|---|
| Отлично  | Зачтено                    | 1. Полнота ответов на вопросы и выполнения задания.                | Глубокое знание теоретической части темы, умение проиллюстрировать изложенное примерами, полный ответ на вопросы  |
| Хорошо   |                            | 2. Аргументированность выводов.                                    | Глубокое знание теоретических вопросов, ответы на вопросы преподавателя, но допущены незначительные ошибки  |
| Удовлетворительно                              |                            | 3. Умение перевести теоретические знания в практическую плоскость. | Знание структуры основного учебно-программного материала, основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, затруднения при практическом применении теории, существенные ошибки при ответах на вопросы преподавателя |
| Неудовлетворительно                            | Не зачтено                 |  | Существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не владение терминологией, основными методиками, не способность формулировать свои мысли, применять на практике теоретические положения, отвечать на вопросы преподавателя      |

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 заседания кафедры № 10 от 22 июня 2023 г.).