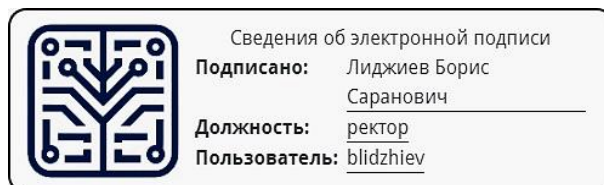


**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Информационно-технологический университет»
(АНО ВО ИТУ)**

УТВЕРЖДАЮ

Ректор АНО ВО ИТУ Б.С. Лиджиев



«17» января 2025 г.

Б1.О.03 МОДУЛЬ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Б1.О.03.ДЭ.01.04 АДАПТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Для направления подготовки:

20.03.01 Техносферная безопасность
(уровень бакалавриата)

Типы задач профессиональной деятельности:

проектно-конструкторский;
экспертный, надзорный и инспекционно-аудиторский.

Направленность (профиль):

Инженерная защита окружающей среды

Форма обучения:

очная

Разработчик: Каруев Баатр Николаевич, старший преподаватель кафедры Физической культуры и военной подготовки Автономной некоммерческой организации высшего образования «Информационно-технологический университет».

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО 20.03.01 Техносферная безопасность (уровень бакалавриата), утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 25 мая 2020 г. N 680

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой
Физической культуры и военной подготовки
канд. пед. наук, доцент Прошкин С.Н.



Протокол заседания кафедры № 5 от «16» января 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП.....	4
3. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	4
4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМСЯ.....	5
5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО СЕМЕСТРАМ	5
6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ	9
8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ: Приложение 1.	9
9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:	9
9.1. Рекомендуемая литература:	9
9.2. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.	9
9.3. Перечень современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем и ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	10
10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	11
<i>Приложение 1</i>	14

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.

Модуль: модуль дисциплин по физической культуре и спорту.

Осваивается (семестр): 1,2,3,4,5,6

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	Результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: нормы здорового образа жизни, здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности, применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Владет: навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также 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 дисциплины «Адаптивная гимнастика» (элективная дисциплина) для обучающихся всех форм обучения, реализуемых в АНО ВО ИТУ по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность составляет: 328 час.

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

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование тем дисциплины	Количество часов (по формам обучения)				Семестры / форма ПА
	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа (в т.ч. КР / КП)	
Очная форма					
Раздел 1. Методические основы овладения умениями и навыками техники в отдельных видах двигательной активности					
Техника безопасности на занятиях физическим воспитанием. 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. 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.		4			5 семестр
Техника безопасности на занятиях. Упражнения на развитие координации движения. Элементы фитнеса.		4			6 семестр
Раздел 2. Практический раздел развития двигательной активности					
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. Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.		62			1 семестр / зачет
Общеразвивающие, аэробные, специальные упражнения для развития гибкости, координации, выносливости. Базовая аэробика. Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.		28			2 семестр / зачет
Общеразвивающие, аэробные, специальные упражнения для развития гибкости, координации, выносливости. Аэробика с добавлением новых элементов дыхательной гимнастики. Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные		62			3 семестр / зачет

Наименование тем дисциплины	Количество часов (по формам обучения)				Семестры / форма ПА
	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа (в т.ч. КР / КП)	
упражнения.					
Общеразвивающие, аэробные, специальные упражнения для развития гибкости, координации, выносливости. Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности Развитие мелкомоторных движений и манипулятивной функции рук. Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.		62			4 семестр / зачет
Общеразвивающие, аэробные, специальные упражнения для развития гибкости, координации, выносливости. Добавление элементов стретчинга, направленных на растяжку мышц и повышение гибкости Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.		62			5 семестр / зачет
Разработка индивидуального комплекса упражнений с учетом нозологии обучающегося. Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.		28			6 семестр / зачет
Общая трудоемкость дисциплины (в часах)		328			Зачеты в 1-6 сем.

Практические занятия
(очная форма обучения)

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

№ п/п	Раздел дисциплины	Содержание практических занятий	Вид контрольного мероприятия
		Характеристика и классификация ходьбы и бега. Методика обучения и проведения данных упражнений. Выполнение и методический разбор различных видов ходьбы и бега. Овладение опытом основных движений, используемых в занятиях: движения руками, движения ногами, движения головой, движения туловищем, комбинированные движения.	
3.	Элементы дыхательной гимнастики.	Воздействие упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Выполнение базовых упражнений ходьбы, бега, подскоков, прыжков, удержание равновесий, наклонов, акробатических упражнений, поворотов. Овладение навыками выполнения упражнений на область шеи, трапециевидные, дельтовидные, широчайшие мышцы спины, бицепсы, трицепсы плеча: упражнений на брюшной пресс; переднюю, заднюю, наружную и внутреннюю поверхности бедра, мышцы голени. Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой. Укрепление дыхательных мышц. Повторение полного дыхания. Упражнения для тренировки дыхательных мышц.	Выполнение упражнений
4.	Элементы направленные на развитие координации тела	Общеразвивающие упражнения: в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног. Упражнения на растягивание: в полуприседе для задней и передней поверхности бедра в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра.	Выполнение упражнений
5.	Элементы упражнений на растяжку	Упражнения на растяжку и гибкость. Упражнения направленные на расслабление мышц. Упражнения на растяжку грудных мышц и пресса. Упражнения на растяжку подколенных сухожилий и позвоночника. Выполнение упражнений на дыхание, растяжку различных групп мышц, улучшения осанки, баланса и координации	Выполнение упражнений
6.	Составление индивидуального комплекса упражнений с учетом нозологии обучающегося	Общие требования безопасности при занятиях гимнастикой, 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 обучающихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья

Формирование знаний у обучающихся, 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 обучающийся 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 обучающегося.

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. Барчуков И.С. Общая физическая культура. [Электронный ресурс]: рабочий учебник / Барчуков И.С - 2022. - <http://library.roweb.online> .

2. Перов, А. П. Утренняя гигиеническая гимнастика : методические рекомендации / А. П. Перов, З. В. Барышева. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2022. — 23 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/123538.html>

3. Спортивная тренировка лиц с ограниченными возможностями здоровья в режиме самоизоляции : учебное пособие / Т. П. Бегидова, П. Ю. Королев, М. В. Бегидов [и др.]. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 194 с. — ISBN 978-5-4487-0820-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/119114.html>

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

АНО ВО «Информационно-технологический университет» обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Программное обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине:

Лицензионное программное обеспечение (в том числе, отечественного производства):

1. Операционная система Windows Professional 10;
2. ПО браузер – приложение операционной системы, предназначенное для просмотра Web-страниц;
3. Цифровой образовательный сервис «Личная студия обучающегося» (отечественное ПО);
4. Цифровой образовательный сервис «Личный кабинет преподавателя» (отечественное ПО);
5. Платформа проведения вебинаров (отечественное ПО);
6. Платформа проведения аттестационных процедур с использованием каналов связи (отечественное ПО).
7. Информационная технология. Программа управления образовательным процессом.

Свободно распространяемое программное обеспечение (в том числе отечественного производства):

1. Мой Офис Веб-редакторы <https://edit.myoffice.ru> (отечественное ПО);
2. ПО OpenOffice.Org Calc - http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html;
3. ПО OpenOffice.Org.Base - http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html;
4. ПО OpenOffice.org.Impress http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html
6. ПО OpenOffice.Org Writer - http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html
7. ПО Open Office.org Draw-http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html
9. ПО «Блокнот» - стандартное приложение операционной системы (MS Windows, Android и т.д.), предназначенное для работы с текстами.

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

1. <http://window.edu.ru/> - единое окно доступа к образовательным ресурсам
2. <http://www.iprbookshop.ru> - Электронно-библиотечная система IPRbooks (ЭБС IPRbooks) –электронная библиотека по всем отраслям знаний
3. <https://www.elibrary.ru/> - электронно-библиотечная система eLIBRARY.RU, крупнейшая в России электронная библиотека научных публикаций
4. <http://www.consultant.ru/> - справочная правовая система КонсультантПлюс
5. <https://www.garant.ru/> - справочная правовая система Гарант
6. <https://gufo.me/> - справочная база энциклопедий и словарей
7. <https://slovaronline.com> - справочная база, полная поисковая система по всем доступным словарям, энциклопедиям и переводчикам в режиме Онлайн
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»

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещения для осуществления образовательного процесса по дисциплине представляют собой аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации.

Список аудиторий:

1. Многофункциональная аудитория для лиц с ограниченными возможностями здоровья, актовый зал, электронная библиотека.
2. Спортивный зал.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины проводится в форме лекций, практических и/или лабораторных занятий, организации самостоятельной работы студентов, консультаций. Главное назначение лекции - обеспечить теоретическую основу обучения, развить интерес к учебной деятельности и конкретной учебной дисциплине, сформировать у студентов ориентиры для самостоятельной работы над учебной дисциплиной.

Основной целью практических и/или лабораторных занятий является обсуждение наиболее сложных теоретических вопросов, их методологическая и методическая проработка, выполнение практических заданий.

Самостоятельная работа с учебной, учебно-методической и научной литературой, дополняется работой с тестирующими системами, тренинговыми программами, с информационными базами, электронными образовательными ресурсами в электронной информационно-образовательной среде организации и сети Интернет.

Цель самостоятельной работы - подготовка современного компетентного специалиста и формирование способностей и навыков к непрерывному самообразованию и профессиональному совершенствованию.

Реализация поставленной цели предполагает решение следующих задач:

- качественное освоение теоретического материала по изучаемой дисциплине, углубление и расширение теоретических знаний с целью их применения на уровне междисциплинарных связей;
- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических навыков;
- формирование умений по поиску и использованию нормативной, правовой, справочной и специальной литературы, а также других источников информации;
- развитие познавательных способностей и активности, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самообразованию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие научно-исследовательских навыков;
- формирование умения решать практические задачи (в профессиональной деятельности), используя приобретенные знания, способности и навыки.

Самостоятельная работа является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Самостоятельная работа предполагает инициативу самого обучающегося в процессе сбора и усвоения информации, приобретения новых знаний, умений и навыков и ответственность его за планирование, реализацию и оценку результатов учебной деятельности. Процесс освоения знаниями при самостоятельной работе не обособлен от других форм обучения.

Самостоятельная работа по подготовке письменных работ должна:

- быть выполнена индивидуально (или являться частью коллективной работы);
- представлять собой законченную разработку (этап разработки), в которой анализируются актуальные проблемы по определенной теме и ее отдельных аспектов;
- отражать необходимую и достаточную компетентность автора;
- иметь учебную, научную и/или практическую направленность;
- быть оформлена структурно и логически последовательно;
- содержать краткие и четкие формулировки, убедительную аргументацию, доказательность и обоснованность выводов;
- соответствовать этическим нормам (правила цитирования и парафраз; ссылки на использованные библиографические источники; исключение плагиата, дублирования собственного текста и использования чужих работ).

Особенности организации образовательного процесса для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья имеют свои специфические особенности восприятия и переработки учебного материала. Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально.

Выбор средств и методов обучения осуществляется самим преподавателем. При этом в образовательном процессе рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с научно-педагогическими работниками и другими обучающимися, создания комфортного психологического климата при освоении учебного материала.

Лица с ограниченными возможностями здоровья по зрению имеют право присутствовать на занятиях вместе с ассистентом, оказывающим обучающемуся необходимую помощь; лица с ограниченными возможностями здоровья по слуху имеют право на использование звукоусиливающей аппаратуры.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

- проведение аттестации для лиц с ОВЗ в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ОВЗ, если это не создает трудностей для лиц с ОВЗ и иных обучающихся при прохождении аттестации;
- присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся с ОВЗ необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, общаться с экзаменатором);
- пользование необходимыми обучающимся с ОВЗ техническими средствами при прохождении аттестации с учетом их индивидуальных особенностей;
- обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся с ОВЗ в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях.

По письменному заявлению обучающегося с ОВЗ продолжительность сдачи экзамена может быть увеличена по отношению к установленной продолжительности его сдачи:

- продолжительность сдачи экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительность подготовки обучающегося к ответу на экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут.

В зависимости от индивидуальных особенностей, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организация обеспечивает выполнение следующих требований при проведении аттестации:

а) для лиц с нарушением зрения:

- задания и иные материалы для сдачи экзамена оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением, либо зачитываются ассистентом;
- письменные задания выполняются обучающимися с использованием клавиатуры с азбукой Брайля, либо надиктовываются ассистенту;

б) для лиц с нарушением слуха:

- с использованием информационной системы "Исток";
- аттестационные процедуры проводятся в электронной или письменной форме по выбору обучающихся.

О необходимости обеспечения специальных условий для проведения аттестации обучающийся должен сообщить письменно не позднее, чем за 10 дней до начала аттестации. К заявлению прилагаются документы, подтверждающие наличие у обучающегося индивидуальных особенностей (при отсутствии указанных документов в организации).

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Информационно-технологический университет»
(АНО ВО ИТУ)**

Фонд оценочных средств

Текущего контроля и промежуточной аттестации по

ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Б1.О.02.ДЭ.01.04 АДАПТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Для направления подготовки:

20.03.01 Техносферная безопасность
(уровень бакалавриата)

Типы задач профессиональной деятельности:

проектно-конструкторский;
экспертный, надзорный и инспекционно-аудиторский.

Направленность (профиль):

Инженерная защита окружающей среды

Форма обучения:

очная

Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: нормы здорового образа жизни, здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности, применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Владеет: навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также 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
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Не знает: нормы здорового образа жизни, здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Не умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности, применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Не владеет: навыком применения норм здорового образа	В целом знает: нормы здорового образа жизни, здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления профессиональной и другой деятельности, но допускает грубые ошибки В целом умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности, применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления	Знает: нормы здорового образа жизни, здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления профессиональной и другой деятельности, но иногда допускает ошибки Умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности, применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления	Знает: нормы здорового образа жизни, здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности, применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	профессиональной и другой деятельности, но часто испытывает затруднения В целом владеет: навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но часто испытывает затруднения	другой деятельности, но иногда испытывает затруднения Владеет: навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но иногда испытывает затруднения	Владеет навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности
---	--	---	---

Оценочные материалы

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) или быстрая ходьба	1-4	5-10	3 - 5
4.	Походы на прогулки выходного дня	1-4	1 раз в неделю	
5.	Передвижение в различных условиях пересеченной местности (км, не менее 1 раз в год).	1-4	5-7	2-4
6.	Отжимание от бытовых предметов, 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.	Наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз)		70-100	70-100

11.	Преодоление полосы из бытовых предметов	1-4	1 раз в семестр	
12	Гимнастические упражнения лежа на коврике	*	*	*
13.	Упражнения на мышечный баланс	*	*	*
14.	Спортивные игры	*	*	*

В процессе занятий-*

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

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
	То же, на бруске 50 см. дев.	12	9	6	5	3
2	Отжимание 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 для реферата

1. Адаптивная гимнастика как дополнительная мотивация к оздоровительным занятиям спортом для студентов с ОВЗ
2. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов с ОВЗ
3. Социальные функции физической культуры для адаптации и ресоциализации студентов с ОВЗ
4. Современное состояние физической культуры и спорта для инвалидов и лиц с ОВЗ.
5. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, с различными нозологиями
6. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
7. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности.
8. Основные положения организации инклюзивного физического воспитания в вузе.
9. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
10. Методические принципы физического воспитания (принципы наглядности, активности, систематичности и динамичности).

11. Классификация и характеристика форм занятий в физическом воспитании для студентов с различными нозологиями.
12. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в учебных заведениях при инклюзивной системе.
13. Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
14. Построение и основы методики профессионально-прикладной физической подготовки.
15. Значение физической культуры для будущего специалиста
16. Роль гимнастики на предприятии как фактора концентрации внимания во время рабочего дня
17. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
18. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
19. Организм человека как единая биологическая система.
20. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

Примеры тем для доклада

1. Обмен веществ и энергии, физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной, регуляторной) при систематических занятиях физическими упражнениями.
2. Спорт в системе физического воспитания студентов с ОВЗ:
3. Содержание и основные понятия теории спорта
4. Классификации видов спорта для людей с разным уровнем подготовки
5. Соревнования, как основа специфики спорта. Смысл и тенденции роста спортивных достижений
6. Понятие о педагогике спорта, ее задачах и целях
7. Социальные функции спорта как фактора адаптации к новым условиям для студентов с ОВЗ
8. Понятие о соревновательной деятельности
9. Современное состояние развития спорта в России
10. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
11. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
12. Правовая база в отношении спорта и физической культуры в России.
13. История физической культуры. Олимпийские игры:
14. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
15. Создание и развитие системы физической культуры в странах Востока.
16. Физическая культура в современной России, Нормы ГТО
17. Современное Международное олимпийское движение.
18. Олимпийские Игры современности.
19. Международный Параолимпийский Комитет. История его создания, цели, задачи, содержание деятельности.
20. Символы и атрибутика Параолимпийских и Олимпийских игр
21. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья:
22. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
23. Особенности составляющих здорового образа жизни (режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек).
24. Требования санитарии и гигиены для обеспечения здорового образа жизни.
25. Рациональное питание применительно к учебной и профессиональной деятельности

- студентов.
26. Распорядок дня, режим труда и отдыха, гигиена сна студентов.
 27. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
 28. Средства и методы восстановления физической работоспособности:
 29. Физическая культура, как средство борьбы с переутомлением и ухудшением работоспособности
 30. Физиотерапевтические средства восстановления работоспособности в практике физической культуры и спорта
 31. Применение физических средств восстановления при занятиях оздоровительной физической культурой в юношеском возрасте.
 32. Средства физического воспитания (физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы).
 33. Методы физического воспитания (строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный).
 34. Методы релаксации как эффективный способ снятия стрессов во время экзаменационной сессии.

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

Критерии оценки при проведении промежуточной аттестации

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.

Оценивание знаний обучающихся осуществляется по 4-балльной шкале при проведении экзаменов и зачетов с оценкой (оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и «неудовлетворительно») или 2-балльной шкале при проведении зачета («зачтено», «не зачтено»).

При прохождении обучающимися промежуточной аттестации оцениваются:

1. Полнота, четкость и структурированность ответов на вопросы, аргументированность выводов.

2. Качество выполнения практических заданий (при их наличии): умение перевести теоретические знания в практическую плоскость; использование правильных форматов и методологий при выполнении задания; соответствие результатов задания поставленным требованиям.

3. Комплексность ответа: насколько полно и всесторонне обучающийся раскрыл тему вопроса и обратился ко всем ее аспектам.

Критерии оценивания

4-балльная шкала и 2-балльная шкалы	Критерии
«Отлично» или «зачтено»	1. Полные и качественные ответы на вопросы, охватывающие все необходимые аспекты темы. Обучающийся обосновывает свои выводы с использованием соответствующих фактов, данных или источников, демонстрируя глубокую аргументацию. 2. Обучающийся успешно переносит свои теоретические знания в практическую реализацию. Выполненные задания соответствуют высокому уровню качества, включая использование правильных форматов, методологий и инструментов. 3. Обучающийся анализирует и оценивает различные аспекты темы, демонстрируя способность к критическому мышлению и самостоятельному исследованию.
«Хорошо» или «зачтено»	1. Обучающийся предоставляет достаточно полные ответы на вопросы с учетом основных аспектов темы. Ответы обучающегося имеют ясную структуру и последовательность, делая их понятными и логически связанными. 2. Обучающийся способен применить теоретические знания в практических заданиях. Выполнение задания в целом соответствует требованиям, хотя могут быть некоторые недочеты или неточные выводы по полученным результатам. 3. Обучающийся представляет хорошее понимание темы вопроса, охватывая основные аспекты и направления ее изучения. Ответы обучающегося содержат достаточно информации, но могут быть некоторые пропуски или недостаточно глубокие суждения.
«Удовлетворительно» или «зачтено»	1. Ответы на вопросы неполные, не охватывают всех аспектов темы и не всегда структурированы или логически связаны. Обучающийся предоставляет верные выводы, но они недостаточно аргументированы или основаны на поверхностном понимании предмета вопроса. 2. Обучающийся способен перенести теоретические знания в практические задания, но недостаточно уверен в верности примененных методов и точности в их выполнении. Выполненное задание может содержать некоторые ошибки, недочеты или расхождения. 3. Обучающийся охватывает большинство основных аспектов темы вопроса, но демонстрирует неполное или поверхностное их понимание, дает недостаточно развернутые объяснения.
«Неудовлетворительно» или «не зачтено»	1. Обучающийся отвечает на вопросы неполно, не раскрывая основных аспектов темы. Ответы обучающегося не структурированы, не связаны с заданным вопросом, отсутствует их логическая обоснованность. Выводы, предоставляемые обучающимся, представляют собой простые утверждения без анализа или четкой аргументации.

	2. Обучающийся не умеет переносить теоретические знания в практический контекст и не способен применять их для выполнения задания. Выполненное задание содержит много ошибок, а его результаты не соответствуют поставленным требованиям и (или) неправильно интерпретируются. 3. Обучающийся ограничивается поверхностным рассмотрением темы и не показывает понимания ее существенных аспектов. Ответ обучающегося частичный или незавершенный, не включает анализ рассматриваемого вопроса, пропущены важные детали или связи.
--	---

ФОС для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации текущего контроля одобрен на заседании кафедры (Протокол заседания кафедры № 5 от 16.01.2025 г.)