



Автономная некоммерческая образовательная организация высшего образования

Международный институт компьютерных технологий

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета среднего профессионального
образования

_____ Белоусова О.В.

«23» января 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Адаптивная физическая культура»

По профессии 54.01.20 Графический дизайнер

Квалификация (степень) выпускника: графический дизайнер

Факультет(ы): среднего профессионального образования

Воронеж
2026

Рабочая программа разработана в соответствии с:

— федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 54.01.20 Графический дизайнер, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 г. N 1543;

— учебным планом Международного института компьютерных технологий по профессии 54.01.20 Графический дизайнер, утвержденного Учёным советом Института 23.01.2026 г., протокол №4.

Индекс – 54.01.20 ГД

Составитель: преподаватель _____ Г.И. Груздев

Рабочая программа обсуждена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии № 2

«12» января 2026 г., протокол №4

Рабочая программа одобрена педагогическим советом МИКТ

«16» января 2026 г., протокол №3

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по профессии 54.01.20 Графический дизайнер в части освоения видов деятельности:

- Организация и проведение физкультурно-спортивной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.
- Методическое обеспечение физкультурной и спортивной деятельности с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.
- Организация адаптивного физического воспитания обучающихся в специальных (коррекционных) и общеобразовательных организациях.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина входит в общепрофессиональную подготовку и имеет код по рабочему учебному плану – ОП.07.

Полученные знания, умения и навыки в процессе изучения дисциплины «Адаптивная физическая культура и спорт» могут быть использованы в дальнейшем процессе физического совершенствования.

Рабочая программа дисциплины «Адаптивная физическая культура» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается индивидуально с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью дисциплины «Адаптивная физическая культура» является коррекция физического развития студентов с ограниченными возможностями здоровья, реабилитация двигательных функций организма, развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи

Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма студента через оптимальные физические нагрузки-формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков, содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности, воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ПК 4.2	<ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	<ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни- условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;- средства профилактики перенапряжения.

В ходе изучения программы учебной дисциплины (модуля) обучающийся должен пройти углубленную подготовку для формирования следующих компетенций:

- перечень общих компетенций:

ОК 04 – Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08 – Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

- перечень профессиональных компетенций:

ПК 4.2 – Проводить мастер-классы, семинары и консультации по современным технологиям в области графического дизайна.

1.4 Планируемые личностные результаты освоения дисциплины

В рамках программы дисциплины студентами осваиваются личностные результаты (ЛР) в соответствии с рабочей программой воспитания по профессии 54.01.20 Графический дизайнер.

1.4.1 Перечень личностного развития:

Код личностных результатов	Наименование личностных результатов
ЛР 06	Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации
ЛР 09	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде
ЛР 15	Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности

1.5 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося	132 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	118 часа;
самостоятельной работы обучающегося	14 часов;
промежуточной аттестации (дифференцированный зачет)	-

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	132
Вариативная часть от объема образовательной программы	-
Самостоятельная работа	14
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	118
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	114
промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	-

2.2 Структура дисциплины

Коды компетенций	Наименования разделов дисциплины	Суммарный объем нагрузки, час.	Объем дисциплины, час.				Самостоятельная работа
			Всего	В том числе			
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	
ОК 04 ОК 08 ПК 4.2	Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека	8	8	4	-	-	4
ОК 04 ОК 08	Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности Основное содержание	106	106	-	96	-	10
ОК 04 ОК 08 ПК 4.2	Раздел 3. Методические основы обучения различным видам физкультурной деятельности Профессионально-ориентированное содержание	18	18	-	18	-	-
промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		-					
Всего:		132	132	4	114	-	14

2.2. Тематическое содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека		8	
Основное содержание		4	
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
	Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания		
	Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		
	Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное)	Объем часов	Формируемые компетенции
	<p>Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (<i>дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.</i>)</p> <p>Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность</p> <p>Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля</p>		
Самостоятельная работа		2	
Профессионально-ориентированное содержание		4	
Тема 1.2. Профессионально-	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности.</p>	2	ОК 04, ОК 08,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное)	Объем часов	Формируемые компетенции
прикладная физическая подготовка	Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики		ПК 4.2
	Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение		
	Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств		
Самостоятельная работа		2	
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		106	
Основное содержание		106	
Гимнастика			
Тема 2.1. Основная гимнастика	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		
Тема 2.2.	Содержание учебного материала	18	ОК 04,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное)	Объем часов	Формируемые компетенции
Атлетическая гимнастика	Практические занятия	8	ОК 08
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами		
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.		
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.		
Самостоятельная работа		10	
Атлетические единоборства			
Тема 2.3. Атлетические единоборства	Содержание учебного материала	14	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	Атлетические единоборства в системе профессионально-двигательной активности: ее цели, задачи, формы организации тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.). Силовые упражнения и единоборства в парах.		
Спортивные игры			
Тема 2.4. Мини-футбол	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях мини-футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное)	Объем часов	Формируемые компетенции
	<p>внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.</p> <p>Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника</p> <p>Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>		
<p>Тема 2.5. Настольный теннис</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p>	8	
<p>Тема 2.6. Баскетбол</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча</p> <p>Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>	18	
<p>Тема 2.7. Волейбол</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p>	24	ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное)	Объем часов	Формируемые компетенции
	<p>Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении</p> <p>Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>		
<p>Тема 2.8. Лёгкая атлетика</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;</p> <p>Совершенствование техники спринтерского бега</p> <p>Совершенствование техники челночного бега 4*9 м, 10*10 м.</p> <p>Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, бега по прямой с различной скоростью)</p> <p>Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.</p>	8	ОК 04, ОК 08
Раздел 3. Методические основы обучения различным видам физкультурной деятельности		18	
Профессионально-ориентированное содержание		18	
<p>Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения</p>	2	ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное)	Объем часов	Формируемые компетенции
организации занятий физической культурой	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2
	Практические занятия		
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2
	Практические занятия		
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
Тема 2.5.	Содержание учебного материала	8	ОК 04,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное)	Объем часов	Формируемые компетенции
Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практические занятия		ОК 08, ПК 4.2
	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания		
	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)		
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)		-	
Всего:		132	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал (зал игровых видов спорта).

Спортивный инвентарь для проведения занятий по общей физической подготовке, волейболу, баскетболу, гимнастике.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основная литература

1. Аллянов Ю.Н., Письменский И.А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024.451с.
2. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учеб. пособие для вузов / Т. П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 191 с.
3. Казантинова Г.М. Физическая культура студента. Учебник для вузов, 2-е изд. М.: Лань, 2024.304с.
4. Лукьяненко В.П. Теория физической культуры и спорта. Практические занятия. Учебное пособие для вузов. М.: Лань, 2024.116с.
5. Рипа М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании: учеб. пособие для академического бакалавриата / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2019. — 158 с.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. - М.: КноРус, 2017. – 299 с.
2. Гимазов Р.М. Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям. Учебное пособие для вузов, 2-е издание М.: Лань, 2024.156с.
3. Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся: учеб. пособие для СПО / Т. П. Завьялова. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 167 с.
4. Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО: учебное пособие, М.: Дрофа, 2016. – 192 с. ISBN: 978-5-358-16536-6
5. Организационно-методические рекомендации по использованию технологий, основанных на средствах и методах адаптивной физической культуры, в индивидуальных программах реабилитации и реабилитации детей и детей-инвалидов [Электронный ресурс].- М., 2017. - Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru/2017/doc/Method-rekomendaciiireabilitaciiabilitacii-invalidov_detei.pdf
6. Спортивные игры: правила, тактика, техника / Под ред. Коневой Е.В. М.: Юрайт, 2024.345с.
7. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [Эл. портал]. — World Wide Web, [Режим доступа: https://urait.ru/bcode/469681](https://urait.ru/bcode/469681)

3.2.3. Электронные ресурсы

1. Электронная библиотечная система PROФобразование [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/>.
2. Электронно-библиотечная система IPRbooks [сайт]. – URL: <https://iprbooks.ru>
3. Министерство спорта Российской Федерации - Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru>

4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

3.3. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для выполнения рефератов по дисциплине подготовлены печатные материалы, используются мультимедийные ресурсы Института.

Используемые программы (для подготовки и проведения занятий): Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, Access); Adobe Reader; ESET NOD32 Antivirus.

Браузеры: Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera.

Подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится с учетом их индивидуальных особенностей.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>Студент должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни -условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности -средства профилактики перенапряжения 	<p>Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу</p> <p>Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания</p> <p>Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни</p> <p>Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограмме</p> <p>Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики</p>	<p>Выступление с сообщениями</p> <p>Тестирование</p> <p>Проведение своего комплекса зарядки в группе</p> <p>Дифференцированный зачет</p>
<p>- Студент должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности -пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности 	<p>Грамотно составить комплекс УГГ.</p> <p>Ежедневное использование комплекса УГГ,</p> <p>В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя</p> <p>Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление</p> <p>Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине</p> <p>Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы</p> <p>Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта</p> <p>Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях</p> <p>С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта</p> <p>Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности</p> <p>Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта</p>	<p>Проведение своего комплекса зарядки в группе</p> <p>Выступление с сообщением</p> <p>Наблюдение преподавателя и его устная оценка</p> <p>Выполнение контрольных нормативов</p> <p>Портфолио личных достижений обучающегося</p> <p>Наблюдение преподавателя и его устная оценка</p> <p>Проведение мероприятия</p> <p>Портфолио личных достижений обучающегося</p> <p>Дифференцированный зачет</p>



Автономная некоммерческая образовательная организация высшего образования

Международный институт компьютерных технологий

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета среднего профессионального
образования

_____ *Белоусова О.В.*

«23» января 2026 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

«Адаптивная физическая культура»

По профессии 54.01.20 Графический дизайнер

Квалификация (степень) выпускника: графический дизайнер

Форма обучения: очная

Составитель: преподаватель _____ Г.И. Груздев

Воронеж
2026

Цель фонда оценочных средств. Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура». Перечень видов оценочных средств соответствует Рабочей программе дисциплины.

Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме тестовых заданий, доклада-презентации по проблемным вопросам, разноуровневых заданий, ситуационных задач, рефератов и промежуточной аттестации в форме вопросов и заданий к экзамену /зачету.

Структура и содержание заданий - задания разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины «Адаптивная физическая культура».

1. Паспорт фонда оценочных средств

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса» Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.04.2014 г. № АК-44/05вн и «Положением об обучении студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья» (СК-П-03.07-24).

Результатом освоения учебной дисциплины являются предусмотренные ФГОС по профессии умения и знания, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

№ п/п	Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения*	Наименование оценочного средства
1	ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности	- оценка практических занятий, - оценка тестирования, - оценка самостоятельных работ, оценка ответов на контрольные вопросы
2	ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Умения: использовать практические навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья Знания: практические навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья	- оценка практических занятий, - оценка тестирования, - оценка самостоятельных работ, оценка ответов на контрольные вопросы
3	ПК 4.2	Проводить мастер-классы, семинары и консультации по современным технологиям в области графического дизайна	Умения: Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план	- оценка практических занятий, - оценка тестирования, - оценка самостоятельных работ, оценка ответов на контрольные вопросы

		Знания: Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах	- самодиагностика
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------

2. Формы контроля и оценивания элементов учебной дисциплины

В результате текущей аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих и профессиональных компетенций.

Раздел / тема учебной дисциплины	Проверяемые ОК и ПК	Форма текущего контроля и оценивания
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов	ОК 04 ОК 08	- оценка тестирования №1, - оценка ответов на контрольные вопросы
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	ОК 04 ОК 08 ПК 4.2	- реферат - оценка практических занятий, - оценка тестирования №2, - оценка самостоятельных работ, оценка ответов на контрольные вопросы - самодиагностика

3. Типовые контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования индикаторов достижения компетенций по данной дисциплине

3.1. Нормативы для текущего контроля по дисциплине:

Обязательные тесты физической и функциональной подготовки (кроме лиц, имеющих ограничения по заболеванию): бег 100м, 3000м, прыжки в длину с места, силовые нормативы.

Тесты по адаптивной гимнастике: равновесие, гибкость, сила.

3.2. Для лиц, освобожденных от практических занятий физической культурой – реферат на заданную тему.

Тематика рефератов :

1. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды).
2. Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).
3. Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.
4. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).
5. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.
6. Упражнения для воспитания быстроты.
7. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на

различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

8. Упражнения для воспитания гибкости.
9. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).
10. Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, стретчинга.
11. Упражнения для воспитания ловкости.
12. Методы воспитания ловкости.
13. Упражнения на координацию движений.
14. Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.
15. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)).
16. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений.
17. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию.
18. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др.
19. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.
20. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений

3.3. Тесты для проведения промежуточного зачета

Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности

Сдача тестов по адаптивной физической культуре

Устная защита реферата по своему заболеванию (для лиц, освобожденных от практических занятий)

3.4. Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации

1. Что понимается под понятием «Культура»?
2. Что понимается под понятием «Физическая культура»?
3. Какие причины вызвали появление физической культуры?
4. Какими ценностями обладает физическая культура?
5. Из каких составных частей состоит физическая культура?
6. Что понимается под физкультурным образованием человека?
7. Что понимается под физическим воспитанием человека?
8. Что понимается под физической рекреацией?
9. Что понимается под физической реабилитацией?
10. Что понимается под спортом?
11. Какими средствами можно формировать, развивать и поддерживать физическую культуру человека?
12. Что составляет материальную и духовную основу физической культуры?
13. Какие индивидуальные ценности определяют физическую культуру личности?
14. Каковы основные показатели состояния физической культуры общества?
15. Как влияет научно-технический прогресс на уровень мышечной активности человека?
16. Какие изменения происходят в организме человека при гиподинамии?

17. Как влияет недостаточная мышечная деятельность на работников культуры и искусств?
18. Какова оптимальная доза двигательной активности человека (в сутки, неделю)?
19. Как влияют на организм человека чрезмерные физические нагрузки?
20. Какие показатели определяют состояние физической культуры в обществе?
21. Какую роль в русской национальной культуре играли физические упражнения и игры?
22. Когда были проведены первые официальные спортивные соревнования?
23. Какие российские политические деятели и ученые XVIII и XIX веков выступали за широкое внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь народа?
24. Какие социальные функции в обществе выполняет спорт?
25. Каковы мировые тенденции развития спорта?
26. Какие звания и титулы присваивают спортсменам, достигшим высоких спортивных результатов?
27. Когда впервые стали проводиться спортивные соревнования в мире?
28. Какое значение древние греки отводили занятиям физическими упражнениями?
29. Кто в Древней Греции считался неграмотным?
30. Какая страна считается родиной Олимпийских игр?
31. В каком году были проведены первые Олимпийские игры?
32. Какие крупные деятели Древней Греции участвовали в Олимпийских играх?
33. Сколько лет проводились Олимпийские игры и в каком году они закрылись?
34. Кто явился инициатором возобновления современных Олимпийских игр?
35. Кто первым представил Россию в Международном Олимпийском Комитете?
36. Где были проведены первые современные Олимпийские игры?
37. На каких современных Олимпийских играх впервые приняли участие российские спортсмены?
38. На каких играх впервые приняли участие советские спортсмены?
39. Какие современные Олимпийские игры и в каком году состоялись в Москве?
40. В каком году были впервые проведены зимние Олимпийские игры?
41. В каких зимних Олимпийских играх впервые приняли участие спортсмены Советского союза?
42. В каком году физическое воспитание было включено в учебные планы высших учебных заведений?
43. К каким учебным дисциплинам относится физическая культура в вузе?
44. Какая роль отводится физической культуре в подготовке специалиста?
45. Какова цель физического воспитания студентов на современном этапе?
46. Что определяет уровень физической культуры студента?
47. Через какие формы реализуется физическое воспитание студентов?
48. Каковы основные положения базовой государственной программы по физической культуре в вузе?
49. Каковы рекомендации ученых по общей двигательной активности студентов?
50. Как называется и когда был принят федеральный закон по физической культуре и спорту в РФ?
51. Каковы основные принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, определенные законом?
52. Какому спортивному движению закреплена законом государственная поддержка?

53. Какие права дал закон по физической культуре и спорту образовательным учреждениям?
54. Каковы основные положения закона о физической культуре и спорте Санкт-Петербурга?
55. Какие положительные моменты наблюдаются в физкультурно-спортивном движении в последние годы в России?
56. Что понимается под физическим развитием человека?
57. Приведите критерии правильной осанки.
58. Какие существуют критерии нормальной осанки?
59. Какую роль играет свод стопы у человека?
60. Какими методами можно определить наличие плоскостопия?
61. Каким методом можно определить содержание жира в организме человека?
62. Что рекомендуется делать для достижения оптимальной массы тела?
63. Как можно определить избыток или недостаток веса?
64. Как можно определить физическую подготовленность человека?
65. Что включает в себя понятие «здоровый образ жизни»?
66. Что является первичной профилактикой в укреплении здоровья населения?
67. Назовите основные факторы, определяющие здоровый образ жизни.
68. Какова роль физической культуры в формировании здорового образа жизни?
69. Каковы наименее затратные и наиболее эффективные средства оздоровления граждан России?
70. Что составляет основу (главный элемент) спорта?
71. Что является конечным результатом спортивной деятельности?
72. Что понимается под термином «соревнование»?
73. С каких лет проявляется интерес человека к соревнованиям?
74. Какова главная функция соревнований?
75. Какие различают 4 разновидности современного спорта?
76. Что лежит в основе массового спорта?
77. В чем сущность профессионального спорта?
78. Каковы основные задачи школьного и студенческого спорта?
79. Как влияет спортивная деятельность на физическое совершенствование человека?
80. Как спорт влияет на формирование личности?
81. Что такое активный отдых?
82. Что понимается под спортивной тренировкой?
83. Какие виды подготовки включает в себя спортивная тренировка?
84. Что понимается под методами спортивной тренировки?
85. Какие существуют основные методы спортивной тренировки на развитие двигательных качеств?
86. Назовите основные принципы спортивной тренировки.
87. Что является основной организационной формой проведения тренировок по различным видам спорта?
88. Что понимается под разминкой?
89. Из скольких частей состоит разминка?
90. Какова продолжительность интервала между окончанием разминки и началом основной двигательной деятельности?
91. Какие задачи решаются в заключительной части урока?
92. Что принято называть физическими (двигательными) качествами?
93. Что такое перенос двигательных качеств?
94. Что понимается под положительным и отрицательным переносом двигательных качеств?
95. Что понимается под терминами «гибкость» и «подвижность»?

96. Как влияет гибкость на различные двигательные способности человека?
97. Что понимается под активной и пассивной гибкостью?
98. Что понимается под общей и специальной гибкостью?
99. Какие факторы влияют на уровень гибкости?
100. Какие три вида физических упражнений применяют для развития гибкости?
101. На какие два этапа может быть разбита тренировка на развитие гибкости?
102. Какой направленности физических упражнений рекомендуется использовать параллельно с развитием гибкости?
103. Что называется мышечной силой?
104. Какие три вида силы обычно используются в спортивной практике?
105. Как влияет на величину мышечной силы режим работы мышц?
106. Что понимается под абсолютной и относительной силой?
107. Можно ли применять силовую тренировку с детьми и подростками?
108. Как влияет силовая подготовка на состояние здоровья?
109. Как влияет на силу величина мышцы (гипертрофия)?
110. За счет каких факторов может увеличиваться сила?
111. Как зависит сила от длины мышц?
112. Как зависит сила от скорости сокращения мышц?
113. За счет каких факторов происходит первоначальное увеличение силы при спортивной тренировке?
114. Какие два метода наиболее распространены для развития силы?
115. Какой основной метод развития силы у новичков и начинающих спортсменов?
116. Какие методы развития силы применяют квалифицированные спортсмены?
117. Что понимается под выносливостью?
118. Какие существуют виды выносливости?
119. Какой основной метод развития общей выносливости?
120. Какова должна быть интенсивность выполнения упражнений при развитии общей выносливости?
121. Какие методы тренировки применяют квалифицированные спортсмены для развития общей выносливости?
122. Что понимается под специальной выносливостью?
123. Какие факторы влияют на специальную выносливость?
124. Какие методы тренировки применяют для развития социальной выносливости?
125. Какие виды физических упражнений применяют для развития специальной выносливости?
126. Что понимается под быстротой?
127. Какие выделяют формы скоростных способностей?
128. Какой возраст наиболее благоприятен для развития быстроты?
129. Какой метод является ведущим при развитии быстроты?
130. Что понимается под ловкостью?
131. Какие критерии определяют ловкость?
132. Какие методы тренировки применяют при развитии ловкости?
133. Какие виды координационных способностей выделяют в спортивной практике?
134. Каковы должны быть паузы отдыха при развитии координации?
135. Что понимается под понятием «двигательные умения»?
136. Какую роль играют умения в спортивной подготовке?
137. Какие признаки характеризуют двигательные умения?
138. Что понимается под понятием «двигательный навык»?
139. Какие признаки характеризуют двигательные навыки?

140. По какому механизму происходит формирование двигательных навыков?
141. Сколько фаз можно наблюдать при образовании двигательных навыков?
142. Какие факторы способствуют более быстрому и эффективному образованию двигательных умений и навыков?
143. Какие два методических приема используются в спортивной практике при обучении двигательным умениям и навыкам?
144. Какая роль в процессе обучения двигательным действиям отводится предупреждению и исправлению ошибок?
145. Какие методические приемы применяются в спортивной практике по исправлению ошибок?
146. Что понимают под спортивной техникой?
147. Какие два вида физических упражнений применяются для совершенствования технической подготовленности спортсменов?
148. По каким факторам судят о результативности спортивной техники?
149. Какие средства и методы используются для технической подготовки спортсменов?
150. Какие факторы влияют на продолжительность и структуру многолетней подготовки спортсменов?
151. Какие циклы обычно применяются в спортивной подготовке?
152. Какая основная задача решается в подготовительном периоде тренировки?
153. Какие задачи решаются в соревновательном и переходном периодах тренировки?

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков

Критерии оценивания работы обучающихся на практических занятиях

Подача оценки преподавателем студентам должна соответствовать следующим критериям:

- предлагаемая оценка должна быть логически обоснованной, конкретной, чёткой, ясной и недвусмысленной;
- оценка должна производиться в позитивной атмосфере, способствующей развитию доверия и взаимопонимания между преподавателем и обучающимися;
- предметом оценки должна выступать текущая работа обучающегося в аудитории, его конкретные высказывания или действия, умения и навыки, способы взаимодействия с другими обучающимися;
- предметом оценки не могут выступать особенности внешности или личности обучающихся;
- критические замечания должны быть конструктивными и направленными на формирование, развитие и совершенствование у обучающихся недостающих или недостаточно полно сформированных компетенций;
- оценка должна быть понятной обучающемуся, предоставляться в соответствии с его индивидуально-психологическими особенностями и способами восприятия и переработки входящей информации.

Для этого преподавателю важно выяснить, насколько правильно обучающийся понял данную ему оценку, насколько он с ней согласен или не согласен, как он к ней относится.

Критерии оценки качества подготовки и презентации результатов рефератов

- оценка «зачтено» – обучающийся при подготовке работы использовал не менее 4-5 качественных источников информации (включая законодательные акты, монографии, материалы периодических изданий и Интернета); сумел провести критический анализ материалов и изложить собственную точку зрения на исследуемую проблему; доступно доложить и обосновать результаты проведённого исследования в аудитории; ответить на вопросы других обучающихся, преподавателя и приглашённых экспертов по существу;
- оценка «не зачтено» – обучающийся при подготовке работы использовал 3 и менее источника информации; использованные источники не являются релевантными или характеризуются низким качеством содержащейся информации; не сумел самостоятельно провести критический анализ материалов и выработать собственную позицию; не смог в доступной форме доложить результаты проведённого исследования аудитории и/или обосновать их; не смог ответить на вопросы других обучающихся, преподавателя и приглашённых экспертов по существу.

Критерии оценки результатов зачета по дисциплине

- оценка «зачтено» – обучающийся демонстрирует твердые или базовые знания материала учебной дисциплины и логично его излагает, знает основные теоретические концепции и их авторов, знаком с основной литературой, владеет профессиональной терминологией, способен отвечать на поставленные вопросы, допуская при этом несущественные неточности, в целом умеет увязать теоретические знания с практическими решениями;

– оценка «не зачтено» – обучающийся демонстрирует слабое знание основ материала учебной дисциплины, допускает существенные ошибки и неточности в его изложении, плохо владеет профессиональной терминологией, не знаком с большинством теоретических концепций и их авторством, слабо ориентируется в источниковой базе дисциплины, не способен ответить на поставленные вопросы по существу, не умеет увязать теоретические знания с практическими решениями.

Критерии и шкалы для интегрированной оценки уровня сформированности компетенций:

Индикаторы компетенции	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибки.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.
Наличие умений	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания но не в полном объеме.	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественным недочетами, выполнены все задания в полном объеме.
Характеристика сформированности компетенции	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач. Требуется повторное обучение	Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по большинству	Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям, но есть недочеты. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по некоторым профессиональным	Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач.
Уровень сформированности компетенций	Низкий	Ниже среднего	Средний	Высокий