

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце: Автономная некоммерческая организация высшего образования

ФИО: Юров Сергей Серафимович

Должность: ректор

Дата подписания: 13.10.2021 18:59:06

Уникальный программный ключ:

3cba11a39f7f7fadc578ee5ed1f72a127b45709d10d452f2f114bf0b644b8f14

## «ИНСТИТУТ БИЗНЕСА И ДИЗАЙНА»

Факультет управления бизнесом

Кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

### СОГЛАСОВАНО

Генеральный директор КСРК ВОС В.П. Баженов  
организации-партнера  
сетевой формы  
обучения

«20» января 2021 г.



### УТВЕРЖДАЮ

Ректор

С.С. Юров

от « 18 »

февраля 2021 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

### Б1.Б.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Для направления подготовки:

54.03.01 «Дизайн»

(уровень бакалавриата)

Программа прикладного бакалавриата

Вид профессиональной деятельности:

Проектная

**Профили:**

Иллюстрация и анимация

Цифровой дизайн

Графический дизайн

Архитектурная среда и дизайн

Дизайн костюма

Гейм-дизайн


**Форма обучения:**

(очная)

Москва – 2021

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

«15» января 2021 г.



(подпись)

/С.Л. Мальцев /

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 54.03.01 «Дизайн».

СОГЛАСОВАНО:


Декан факультета ФУБ



(подпись)

/ Н.Е. Козырева /

Заведующий кафедрой  
разработчика РПД



(подпись)

/ А.Б. Оришев /

Протокол заседания кафедры №1 от «25» января 2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование дисциплины (модуля) и ее место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет2»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

## **1. Наименование дисциплины (модуля) и ее место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части блока Б1.Б.05 основной профессиональной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 54.03.01 «Дизайн». Преподавание этой дисциплины осуществляется на первом курсе в первом и втором семестре. Дисциплина «Физическая культура и спорт» является необходимым элементом профессиональной подготовки бакалавров. Изучение дисциплины базируется на знаниях и умениях, полученных студентом ранее. Эти входные знания и умения являются базой для дальнейшего изучения учебной дисциплины, развития двигательных способностей и навыков, понимания необходимости ведения здорового образа жизни.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является предшествующей для дисциплин профессиональной направленности. Ее изучение закладывает основы для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Цель курса** - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **Задачи курса:**

- 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. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.**

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование и развитие компетенций, предусмотренных Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 54.03.01 «Дизайн».

Выпускник должен обладать следующими компетенциями:

*общекультурными* –

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (**ОК-8**)

Код и содержание компетенции	Результаты обучения (знания, умения, навыки и опыт деятельности)
ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><u>Знать:</u> - основные средства и методы физического воспитания и укрепления здоровья</p> <p><u>Уметь:</u> - подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств, заботиться о своем здоровье</p> <p><u>Владеть:</u> - методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

#### Формы контроля:

- *текущий контроль успеваемости (ТКУ)* для проверки знаний, умений и навыков студентов может проводиться в форме подготовки и сдачи студентами рефератов, тестирования или сдачи нормативов.
- *промежуточная аттестация (ПА)* – проводится в форме зачета по окончании изучения курса.

### 3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.

В процессе преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» используются активные методы обучения (контактная работа с преподавателем), которые направлены на развитие творческих качеств студентов.

#### *активные формы обучения:*

практические занятия в спортивном зале

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» для всех форм обучения реализуемых в АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна» по направлению подготовки 54.03.01 «Дизайн» составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

Вид учебной работы	Всего число часов и (или) зачетных единиц (по формам обучения)
	Очная
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	72
В том числе:	
Лекции	-
Практические занятия	72
Семинары	x
Лабораторные работы	x
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	-
Промежуточная аттестация, в том числе:	
Вид	Зачет – 1-2 семестры
Трудоемкость (час.)	
<b>Общая трудоемкость ЗЕТ / часов</b>	2 ЗЕТ / 72 часа

**4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий.**

Наименование тем	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах)							Код формируемых компетенций	Форма ТКУ Форма ПА	
	Лекции	Самостоятельная работа	Активные занятия		Интерактивные занятия					
			Семинары	Практические занятия						
<b>Очная форма</b>										
<b>Первый этап формирования компетенций</b>										
<b>Тема 1.</b> ОФП. Безопасность и охрана здоровья при выполнении физических упражнений Основы здорового образа жизни				6					ОК-8	
<b>Тема 2.</b> Легкая атлетика.				4					ОК-8	
<b>Тема 3.</b> Легкая атлетика.				4					ОК-8	
<b>Тема 4.</b> Спортивные игры				6					ОК-8	
<b>Тема 5.</b> Спортивные игры				6					ОК-8	
<b>Тема 6.</b> Гимнастика				4					ОК-8	
<b>Тема 7.</b> Гимнастика.				4					ОК-8	
<i>Текущий контроль уровня сформированности компетенции</i>				2						<i>Реферат, выполнение упражнений</i>
<b>Второй этап формирования компетенций</b>										
<b>Тема 8.</b> Легкая атлетика.				6					ОК-8	
<b>Тема 9.</b> Легкая атлетика.				6					ОК-8	
<b>Тема 10.</b> Спортивные игры				6					ОК-8	
<b>Тема 11.</b> Спортивные игры				6					ОК-8	
<b>Тема 12.</b> Гимнастика				6					ОК-8	
<b>Тема 13.</b> Гимнастика				4					ОК-8	
<i>Текущий контроль уровня сформированности компетенции</i>				2						<i>Итоговое тестирование, выполнение упражнений</i>
<b>Всего:</b>				<b>72</b>						
<b>Общая трудоемкость дисциплины (в часах)</b>	<b>72</b>								<b>Зачет</b>	
<b>Общая трудоемкость дисциплины (в зачетных единицах)</b>	<b>2</b>									

**Практические занятия**  
(очная форма обучения)

№ и название темы дисциплины	Тематика практических занятий	Вид контрольного мероприятия
<p><b>Тема 1.</b> <b>ОФП.</b> <b>Безопасность и охрана здоровья при выполнении физических упражнений</b> <b>Основы здорового образа жизни</b></p>	<p><b>Тема №1.</b> <b>ОФП. Безопасность и охрана здоровья при выполнении физических упражнений</b> <b>Основы здорового образа жизни</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Требования к охране труда</li> <li>2. Требования к состоянию спортивного зала и оборудования. Безопасность во время выполнения физических упражнений.</li> <li>3. Требования к состоянию здоровья, учет физиологических особенностей и возможностей человека.</li> <li>4. Методы определения состояния человека до и после физических нагрузок</li> <li>5. Основные требования к организации здорового образа жизни</li> <li>6. Здоровый образ жизни и его составляющие</li> <li>7. Критерии эффективности здорового образа жизни</li> <li>8. Физические упражнения как средство активного отдыха</li> </ol>	<p align="center">Опрос, тестирование</p>
<p><b>Тема 2.</b> <b>Легкая атлетика.</b> <b>Бег на короткие и средние дистанции</b></p>	<p><b>Тема №2.</b> <b>Легкая атлетика.</b> <b>Бег на короткие и средние дистанции</b> Низкий старт Бег с ускорением 70-80 м</p>	<p align="center">Выполнение упражнений</p>
<p><b>Тема 3.</b> <b>Легкая атлетика</b></p>	<p><b>Тема №3.</b> <b>Легкая атлетика</b> Скоростной бег до 70 м</p>	<p align="center">Выполнение упражнений</p>
<p><b>Тема 4.</b> <b>Легкая атлетика</b></p>	<p><b>Тема №4.</b> <b>Легкая атлетика</b> Метание мяча.</p>	<p align="center">Выполнение упражнений</p>
<p><b>Тема 5.</b> <b>Легкая атлетика</b></p>	<p><b>Тема №5.</b> <b>Легкая атлетика</b> Прыжки в длину с разбега</p>	<p align="center">Выполнение упражнений</p>
<p><b>Тема 5.</b> <b>Спортивные игры: Баскетбол</b></p>	<p><b>Тема №5.</b> <b>Спортивные игры: Баскетбол</b> Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Броски мяча с места и в движении</p>	<p align="center">Выполнение упражнений</p>
<p><b>Тема 5.</b> <b>Спортивные игры: Баскетбол</b></p>	<p><b>Тема №5.</b> <b>Спортивные игры: Баскетбол</b> Варианты ведения мяча. Игра в баскетбол по правилам</p>	<p align="center">Выполнение упражнений</p>
<p><b>Тема 6.</b> <b>Гимнастика</b></p>	<p><b>Тема №6.</b> <b>Гимнастика</b> Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами</p>	<p align="center">Выполнение упражнений</p>
<p><b>Тема 7.</b> <b>Гимнастика</b></p>	<p><b>Тема №7.</b> <b>Гимнастика</b> Акробатические упражнения</p>	<p align="center">Выполнение упражнений</p>

№ и название темы дисциплины	Тематика практических занятий	Вид контрольного мероприятия
<b>Тема 8.</b> <i>Легкая атлетика</i>	<b>Тема №8.</b> <i>Легкая атлетика</i> Бег на результат – 100 м	Выполнение упражнений
<b>Тема 9.</b> <i>Легкая атлетика</i>	<b>Тема №9.</b> <i>Легкая атлетика</i> Бег в равномерном и переменном темпе – до 20 мин	Выполнение упражнений
<b>Тема 10.</b> <i>Легкая атлетика</i>	<b>Тема №10.</b> <i>Легкая атлетика</i> Прыжки в высоту с разбега	Выполнение упражнений
<b>Тема 10</b> <i>Спортивные игры: Волейбол</i>	<b>Тема №10</b> <i>Спортивные игры: Волейбол</i> Варианты техники приема и передач мяча Варианты подачи мяча Варианты нападающего удара через сетку	Выполнение упражнений
<b>Тема 11.</b> <i>Спортивные игры: Волейбол</i>	<b>Тема №11.</b> <i>Спортивные игры: Волейбол</i> Индивидуальные и командные действия в нападении и защите. Игра в волейбол по правилам	Выполнение упражнений
<b>Тема 11 .</b> <i>Легкая атлетика</i>	<b>Тема №11.</b> <i>Легкая атлетика</i> Эстафетный бег	Выполнение упражнений
<b>Тема 12.</b> <i>Гимнастика</i>	<b>Тема №12.</b> <i>Гимнастика</i> Ритмическая гимнастика	Выполнение упражнений
<b>Тема 13.</b> <i>Гимнастика</i>	<b>Тема №13.</b> <i>Гимнастика</i> Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой	Выполнение упражнений

### 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся в АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна» используются учебно-методические пособия, разработанные преподавателями вуза, а также учебная литература, размещенная в электронной библиотечной системе [biblioclub.ru](http://biblioclub.ru).

1. Комплект презентационных материалов по темам учебной дисциплины с использованием программы Power Point[электронное издание], Москва, 2016. – доступ обучающимся с использованием дистанционных образовательных технологий (ЭС ДОТ Института)
2. Чеснова Е. Л. Физическая культура: учебное пособие. М., изд-во Директ медиа, 2013.  
*режим доступа:* [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=210945&sr=14](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210945&sr=14).
3. Пушкина В. Н. , Мищенко И. В. , Зелянина А. Н. Формирование профессионально важных качеств студентов средствами физической культуры: учебно-методическое пособие. Архангельск: САФУ, 2014.  
*режим доступа:* [http://biblioclub.ru/index.php?page=author\\_red&id=155585](http://biblioclub.ru/index.php?page=author_red&id=155585)
4. Манжелей И. В. , Симонова Е. А. Физическая культура: компетентностный подход. М., Берлин: Директ-Медиа, 2015.  
*режим доступа:* [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=364912&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=364912&sr=1)
5. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие Издатель: Издательство СибГУФК, 2014  
*режим доступа:* [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=429363&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429363&sr=1)



**6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).**

**6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.**

В учебной дисциплине компетенция ОК-8 формируются в 1-2 семестрах учебного года на первом этапе освоения образовательной программы (ОПОП).

В рамках учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» выделяются два этапа формирования указанных компетенций для в результате последовательного изучения содержательно связанных между собой разделов (тем) учебных занятий. Изучение каждого раздела (темы) предполагает формирование компонентов компетенций с использованием различных форм контактной (аудиторной) работы:

Компоненты компетенции «знать» формируются преимущественно в процессе самостоятельной работы студентов с учебной литературой

Компоненты компетенции «уметь» и «владеть» формируются преимущественно на практических занятиях

Результат текущей аттестации обучающихся на этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций.

Таблица 6.1. Этапы и планируемые результаты освоения компетенций в процессе изучения учебной дисциплины

Компетенция по ФГОС ВО	Этапы в процессе освоения дисциплины	Компоненты компетенции, осваиваемые на каждом этапе		
		Знать:	Уметь	Владеть
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Этап 1: 1 семестр	основные средства и методы физического воспитания и укрепления здоровья	подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств, заботиться о своем здоровье	методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	Этап 2: 2 семестр	основные средства и методы физического воспитания и укрепления здоровья	подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств, заботиться о своем здоровье	методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования в процессе изучения учебной дисциплины представлены в таблице 6.2

Таблица 6.2 - Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Этапы	РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ ОК-8 (описание результатов представлено в таблице 1)	КРИТЕРИИ и ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю)				Контрольные задания, для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций
		2 (неуд)	3 (уд)	4 (хор)	5 (отл)	
1 этап	ЗНАНИЯ	Отсутствие знаний	Неполные знания	Полные знания с небольшими пробелами	Системные и глубокие знания	Подготовка и защита реферата, выполнение упражнений
	УМЕНИЯ	Отсутствие умений	Частичные умения	Умения с частичными пробелами	Полностью сформированные умения	
	НАВЫКИ	Отсутствие навыков	Частичные навыки	Отдельные пробелы в навыках	Полностью сформированные навыки	
2 этап	ЗНАНИЯ	Отсутствие знаний	Неполные знания	Полные знания с небольшими пробелами	Системные и глубокие знания	Итоговое тестирование по всем темам учебной дисциплины, выполнение упражнений
	УМЕНИЯ	Отсутствие умений	Частичные умения	Умения с частичными пробелами	Полностью сформированные умения	
	НАВЫКИ	Отсутствие навыков	Частичные навыки	Отдельные пробелы в навыках	Полностью сформированные навыки	

Изучение дисциплины заканчивается промежуточной аттестацией, проводимой в форме зачета.

### **6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

#### **6.3.1. Пример контрольного задания, необходимого для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующего 1 этап формирования компетенций**

##### ***Примерные темы рефератов***

1. Основы здорового образа жизни человека.
2. Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха.
3. Гигиена (личная, общественная, спортооружений).
4. Социальное значение спорта.
5. Основы закаливания.
6. Характеристика физических упражнений, применяемых при различных заболеваниях.
7. Основы лечебного применения физических упражнений.
8. Физкультура во время беременности и в послеродовой период.
9. Оздоровительный бег.
10. Силовая гимнастика.
11. Тренажеры на занятиях физкультуры.
12. Оздоровительный бег. Понятия. Методики. Изменения в организме во время бега и под влиянием многолетних занятий оздоровительным бегом.
13. Физическая работоспособность организма.
14. Методы оценки физической работоспособности.
15. Занятия физическими упражнениями для повышения физической работоспособности.
16. Адаптация. Понятия. Виды.
17. Закономерности развития адаптации.
18. Занятия физическими упражнениями для повышения адаптационных возможностей организма.
19. Лечебная физическая культура (ЛФК). Понятия. История. Средства.
20. Общее влияние лечебной физкультуры на организм.
21. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
22. Занятия физическими упражнениями для повышения настроения и улучшения психической устойчивости организма к неблагоприятным факторам.
23. Иммуитет. Понятия. Виды. Органы иммунитета.
24. Факторы, снижающие и повышающие иммунитет.
25. Занятия физическими упражнениями для повышения иммунитета.
26. Физическое качество – сила. Понятия. Виды силы.
27. Физиологические основы проявления силы.
28. Занятия физическими упражнениями для развития силы.
29. Физическое качество – выносливость. Понятия. Виды выносливости.
30. Физиологические основы общей выносливости.
31. Занятия физическими упражнениями для развития общей выносливости.
32. Физическое качество – гибкость (подвижность в суставах). Понятия.
33. Анатомические и физиологические основы гибкости.
34. Занятия физическими упражнениями для развития гибкости.
35. Физическое качество – координация. Понятия.
36. Физиологические основы координации. Развитие координации с помощью физических упражнений.
37. Специфический биологический цикл женщины.

38. Особенности занятий физическими упражнениями с учетом фаз специфического биологического цикла.
39. Изменения в организме женщины во время беременности. Двигательный режим, режим дня, питание и гигиена беременной женщины.
40. Осанка. Физиологическое значение правильной осанки. Нарушения осанки. Изменения в организме при нарушении осанки. Занятия физическими упражнениями для коррекции осанки.
41. Врожденные и приобретенные особенности организма. Генотип. Изменчивость. Тренируемость.
42. Гиподинамия и гипокинезия. Понятия. Изменения в организме под влиянием гиподинамии и гипокинезии.
43. Влияние сауны и русской бани на организм.
44. Методики посещения сауны и русской бани.
45. Основы сбалансированного питания. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода. Пищевая ценность продуктов.
46. Тренажеры и тренировочные устройства. Понятия. Классификация. Общие правила занятий физическими упражнениями с использованием тренажеров и тренировочных устройств. Техника безопасности. Гигиенические средства.
47. Основы организации физического воспитания в среднем учебном заведении.
48. Основы организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
49. Занятия физическими упражнениями для снижения массы тела.
50. Стресс. Понятия. Занятия физическими упражнениями для повышения устойчивости организма к стрессовым воздействиям.

Оценка за контрольное задание рубежного контроля 1 этапа освоения компетенций формируется следующим образом:

- Реферат – оценивание производится по пятибалльной шкале оценивания;
- Выполнение упражнений – оценивание производится по пятибалльной шкале оценивания;

**6.3.2. Пример контрольного задания, необходимого для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности для проведения промежуточной аттестации**

### *Пример теста*

**1 Основная задача физических упражнений профилактической направленности заключается в том, чтобы:**

- А) повысить устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов труда;
- Б) снять перенапряжение, возникающее при тяжелом физическом труде;
- В) все вместе;**
- Г) нет правильного ответа.

**2 Упражнения непосредственного воздействия на сосуды головного мозга - это:**

- А) наклоны;**
- Б) повороты;
- В) вращения;
- Г) встряхивание.

**3 Утренняя гигиеническая гимнастика относится:**

- А) к оздоровительно-развивающей гимнастике;
- Б) оздоровительной гимнастике;**
- В) спортивной гимнастике;
- Г) к профессионально – прикладной гимнастике.

**4 Формами производственной гимнастики являются:**

- А) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;**
- Б) упражнения на снарядах;
- В) игра в настольный теннис;
- Г) подвижные игры.

**5 В течение рабочей смены физкультурная пауза проводится:**

- А) 1 раз в смену;**
- Б) 2 раза в смену;
- В) 3 раза в смену;
- Г) 4 раза в смену;

**6 Попутная тренировка - это:**

- А) несложная и доступная игра;
- Б) дополнительные затраты времени на выполнение физических упражнений;
- В) неорганизованные упражнения, направленные на повышение двигательной активности;**
- Г) комплекс ОРУ.

**7 Продолжительные и регулярные занятия спортом или физическими упражнениями влияют:**

- А) на состояние психики человека;
- Б) физическое развитие;**
- В) все вместе;
- Г) нет правильного ответа.

**8 Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:**

- А) самонаблюдение;
- Б) самоконтроль;**
- В) самочувствие;
- Г) все вышеперечисленное.

**9 Предельной физической нагрузке соответствует частота сердечных сокращений:**

- А) 100-130 ударов в минуту;
- Б) 130-150 ударов в минуту;
- В) 170-200 ударов в минуту;**
- Г) 250-300 ударов в минуту.

**10. Основой, фундаментом профессионально-прикладная физическая подготовка студентов любой специальности являются:**

- А) занятия легкой атлетикой;
- Б) занятия лыжной подготовкой;
- В) общая физическая подготовка;**
- Г) специальная физическая подготовка

*6.3.3. Пример контрольного задания, необходимого для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующего 2 этап формирования компетенций*

## *Пример теста*

### **1. Совокупность задач, содержания, средств, методов и форм организации**

**физического воспитания – это ...**

принципы физического воспитания

средства физического воспитания

**система физического воспитания**

цель физического воспитания

### **2. Соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям программы – это ...**

**физическая подготовленность**

физическая культура

физическое развитие

физическое совершенство

### **3. Основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка, которая подчинена основному закону здоровья: «приобретаем, расходуя», это ...**

**двигательная активность**

двигательная деятельность

физическое развитие

физические упражнения

### **4. Педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение совершенства, — это ...**

физическое совершенство

**физическое воспитание**

физическая культура

физическое развитие

### **5. К какой категории физического воспитания относятся гигиенические факторы, естественные силы природы и физические упражнения?**

задачи физического воспитания

принципы физического воспитания

формы физического воспитания

**средства физического воспитания**

### **6. Они предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств, развитие двигательных способностей:**

воспитательные задачи

оздоровительные

**образовательные**

коррекционно-развивающие

### **7. Какое понятие характеризует переход представления о движении мышц в реальное выполнение этого движения и активизацию идеомоторных представлений посредством словесной инструкции?**

**идеомоторный акт**

содержание упражнения

техника физических упражнений

характеристика упражнения

**8. Какая группа методов формирует у детей представления о движении, яркость чувствительного восприятия и двигательных ощущений, развивает сенсорные способности?**

физические  
наглядные  
дидактические  
специальные

**9. К какой группе методов относятся следующие приемы: воспроизведение упражнений, вариативное использование, выполнение игровых ролей, участие в соревнованиях?**

к наглядным  
к вербальным  
**к практическим**  
к дидактическим

**10. Каким этапом обучения движениям является их углубленное разучивание?**

первым  
**вторым**  
третьим  
все ответы верны

**11. Поведение, основанное на санитарно-гигиенических нормах и направленное на сохранение здоровья, называется:**

закаливание  
здоровый образ жизни  
аутогенная тренировка  
**культура здоровья**

Оценка за контрольное задание рубежного контроля 2 этапа освоения компетенций формируется следующим образом:

– Тест – оценивание производится по пятибалльной шкале оценивания;  
Выполнение упражнений – оценивание производится по пятибалльной шкале оценивания;

**6.3.4. Пример контрольного задания, необходимого для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности для проведения промежуточной аттестации**

#### ***Примерные вопросы к зачету***

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

11. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в учебных отделениях (основное, специальное, спортивное).
12. Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
13. Построение и основы методики профессионально-прикладной физической подготовки.
14. Значение физической культуры для будущего инженера (специалиста-экономиста).
15. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
16. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
17. Организм человека как единая биологическая система.
18. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
19. Обмен веществ и энергии, физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, опорно-двигательной, регуляторной) при систематических занятиях физическими упражнениями.
20. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
21. Спорт в системе физического воспитания студентов:
22. Содержание и основные понятия теории спорта
23. Классификации видов спорта
24. Соревнования, как основа специфики спорта. Смысл и тенденции роста спортивных достижений
25. Понятие о педагогике спорта, ее задачах и целях
26. Социальные функции спорта
27. Понятие о соревновательной деятельности
28. Современное состояние развития спорта в России
29. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
30. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
31. Правовая база в отношении спорта и физической культуры в России.
32. История физической культуры. Олимпийские игры:
33. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
34. Физическая культура Древнего Рима.
35. Физическая культура в средние века.
36. Создание и развитие системы физической культуры в странах Востока.
37. Физическая культура и спорт в России с VI по XVIII вв.
38. Физическая культура и спорт Российской Империи.
39. Физическая культура и спорт в СССР.
40. Физическая культура в современной России.

#### **6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Оценка знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится с целью определения уровня освоения предмета, включает

– текущий контроль (осуществление контроля за всеми видами аудиторной и внеаудиторной деятельности студента с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины);

- рубежный контроль – оценка результатов освоения дисциплины, степени сформированности компетенций на каждом из этапов освоения учебной дисциплины.



– промежуточная аттестация (оценивается уровень и качество подготовки по учебной дисциплине в целом). Промежуточная аттестация по данной дисциплине проводится в форме зачетов по окончанию освоения дисциплины в каждом из семестров.

Для оценки качества подготовки студента по дисциплине в целом составляется рейтинг – интегральная оценка результатов всех видов деятельности студента, осуществляемых в процессе ее изучения.

Проработка конспекта лекций и учебной литературы осуществляется студентами в течение всего семестра, после изучения новой темы. Тематическим планом предусмотрен рубежный контроль в виде контрольных заданий и промежуточная аттестация в виде зачета. К зачетам допускаются студенты, выполнившие все виды текущей аттестации – практические работы, задание для самостоятельной работы и контрольные опросы по текущему семестру.

**Контрольная работа** проводится в учебной аудитории. Контрольная работа может осуществляться в формате тестирования студентов и (или) решения задач. Студенты получают бланк заданий. Студенту сообщается время, отведенное на выполнение контрольной работы, способы допустимых исправлений и другая информация (ответы на возникающие вопросы со стороны студентов).

При выполнении контрольной работы студентам запрещается консультироваться с однокурсниками, использовать телефон, информацию на бумажных и других носителях. По окончании работы, выполняемой в самом бланке задания, студент подписывает работу и сдает ее преподавателю на проверку. Результаты работы, типичные ошибки разбираются на следующем занятии. Студентам сообщается оценка, которая заносится в соответствующую ведомость. Ведомость рубежного контроля предоставляется преподавателем в деканат соответствующего факультета.

**Реферат** - это работа, цель которой состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления, поиске и логической систематизации актуальной информации, которая представляет собой обзор по выбранной теме исследования, включающий обзор соответствующих литературных и других источников. Цель написания реферата – осмысленное систематическое изложение научной проблемы, темы, приобретение навыка «сжатия» информации содержащейся в одном или нескольких источниках, выделения в ней главного, а также освоение приемов работы с научной и учебной литературой, приобретение практики правильного оформления текстов научно-информационного характера. Требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения

Критерии оценивания реферата: новизна и актуальность информации изложенной в реферате; систематизация материала, особая авторская позиция при сопоставлении различных точек зрения; классификация, обобщение, анализ и синтез одного или нескольких источников; круг, полнота использования литературных источников по проблеме.

### **Итоговое тестирование**

Итоговое тестирование проводится в компьютерных классах Института. Тестовые задания размещены в системе дистанционного обучения, поэтому бланков тестовых заданий не требуется. Для выполнения теста студент входит в систему СДО под собственным логином и паролем. Выбирает учебную дисциплину. Входит в раздел тестирования и выполняет тестовые задания. Фиксация хода тестирования происходит автоматически и хранится в электронно-информационной образовательной среде института.

Тестовое задание – это педагогическое средство, отвечающее требованиям: краткость; соответствие цели; логическая форма высказывания; одинаковость правил оценки; одинаковость инструкции для всех испытуемых. Краткость заданий в тестовой форме обеспечивается тщательным подбором слов, символов, графиков, позволяющих минимумом средств добиваться максимума ясности смыслового содержания задания. Исключаются повторы, малопонятные, редко употребляемые, а также неизвестные учащимся символы, иностранные слова, затрудняющие восприятие смысла.

Логическое преимущество задания в тестовой форме заключается в возможности естественного превращения утверждения после ответа обучающегося в форму истинного или ложного высказывания. Правила оценки определяются заранее и абсолютно одинаково применяются ко всем испытуемым. Задания сформулированы таким образом, чтобы не возникали логические, психологические и иные препятствия для понимания смысла и для правильного выполнения задания. Для правильного формулирования заданий необходимы анализ содержания учебной дисциплины, классификация учебного материала, установление межпредметных связей, укрупнение дидактических единиц, представление этих единиц через элементы композиции заданий.

**Зачет** - промежуточная аттестация (контроль по окончании изучения учебной дисциплины)

Студенты допускаются к зачету по дисциплине при условии прохождения всех контрольных рубежей и сдачи всех промежуточных заданий.

Студенты заранее получают список вопросов к зачету и контрольные цифры для сдачи нормативов. Результаты прохождения промежуточной аттестации для дисциплины оцениваются отметками «зачтено» («зачет»), «незачтено» («незачет»).

Преподавателем учитываются результаты ранее выполненных контрольных заданий, для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций - результаты рубежного контроля.

В случае сдачи студентом всех промежуточных заданий на высокую оценку, он может освободиться от сдачи зачета и ему автоматически выставляется оценка «зачтено». Важнейшим условием успешной реализации перечисленных форм контроля является их комплексность и функциональность, предполагающая связь приобретаемых компетенций с конкретными видами и задачами профессиональной деятельности и социальной активности выпускника.

## **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).**

### ***Основная литература***

1. Чеснова Е. Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов вузов. М.,- Изд-во Директ-Медиа, 2013 г.-160с.  
*режим доступа:* [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=210945](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210945)
2. Пушкина В. Н. , Мищенко И. В., Зелянина А. Н. Формирование профессионально важных качеств студентов средствами физической культуры: учебно-методическое пособие. Архангельск: САФУ, 2014.  
*режим доступа:* [http://biblioclub.ru/index.php?page=author\\_red&id=155585](http://biblioclub.ru/index.php?page=author_red&id=155585)
3. Манжелей И. В. , Симонова Е. А. Физическая культура: компетентностный подход. М., Берлин: Директ-Медиа, 2015.  
*режим доступа:* [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=364912](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=364912)  
Презентации по темам в системе дистанционного обучения

### ***Дополнительная литература***

1. Чертнов Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Н.В. Чертнов; ЮФУ. – Ростов-на-Дону: изд-во Южного федерального университета, 2012.-118с.  
*режим доступа:* [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=241131](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=241131)
2. Барчуков И. С. , Назаров Ю. Н. , Кикоть В. Я. , Егоров С. С. , Мацур И. А. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. М.: Юнити-Дана, 2012  
*режим доступа:* [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=117573&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=117573&sr=1)
3. Здоровый образ жизни: учебное пособие Пискунов В. А., Максинаева М. Р., Тупицына Л. П., и др. Издатель: МПГУ, 2012  
*режим доступа:* [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=363869&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=363869&sr=1)

4. Ромашин О. В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека: учебное пособие.  
*режим доступа:* [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=210479](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210479)
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики: учебное пособие Черепяхин Д. А., Щанкин А. А. Издатель: Директ-Медиа, 2015  
*режим доступа:* [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=362761](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=362761)
6. Специальная физическая подготовка студентов в техническом вузе: учебное пособие Жданкина Е. Ф., Брехова Л. Л., Добрынин И. М. Издатель: Издательство Уральского университета, 2014  
*режим доступа:* [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=276065](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=276065)
7. Общая физическая подготовка: Знать и уметь: учебное пособие Гришина Ю. И. Издатель: Феникс, 2010  
*режим доступа:* [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=271497](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271497)

#### **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля).**

1. Biblioclub.ru – университетская библиотечная система online
2. Window.edu.ru – единое окно доступа к образовательным ресурсам
3. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> - База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ
4. <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/> - база данных нормативно-правовой документации государственной политики в сфере спорта и международного сотрудничества
5. <https://www.minsport.gov.ru/ministry/> - сайт Министерства спорта РФ
6. <http://olympic.ru/> - сайт Олимпийского комитета России (ОКР)
7. <http://www.auditorium.ru> – федеральный информационно-образовательный портал

#### **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).**

Продуктивность усвоения учебного материала во многом определяется интенсивностью и качеством самостоятельной работы студента. Самостоятельная работа предполагает формирование культуры умственного труда, самостоятельности и инициативы в поиске и приобретении знаний; закрепление знаний и навыков, полученных на всех видах учебных занятий; подготовку к предстоящим занятиям, экзаменам; выполнение контрольных работ.

Самостоятельный труд развивает такие качества, как организованность, дисциплинированность, волю, упорство в достижении поставленной цели, вырабатывает умение анализировать факты и явления, учит самостоятельному мышлению, что приводит к развитию и созданию собственного мнения, своих взглядов. Умение работать самостоятельно необходимо не только для успешного усвоения содержания учебной программы, но и для дальнейшей творческой деятельности.

Основу самостоятельной работы студента составляет работа с учебной и научной литературой. Из опыта работы с книгой (текстом) следует определенная последовательность действий, которой целесообразно придерживаться. Сначала прочитать весь текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом (не запоминать, а понять общий смысл прочитанного). Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом.

Чтение приносит пользу и становится продуктивным, когда сопровождается записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др.

Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним. Если содержание материала несложное, легко усваиваемое, можно ограничиться составлением плана. Если материал содержит новую и трудно усваиваемую информацию, целесообразно его законспектировать.

В процессе изучения материала источника, составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым, удобным для работы.

Подготовка к практическому занятию включает 2 этапа:

Первый этап – организационный;

Второй этап - закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;
- подбор рекомендованной литературы;
- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам.

В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретается практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь.

При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

#### **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).**

При осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» предполагается использование сети Интернет, стандартных компьютерных программ Microsoft Windows. Использование специального программного обеспечения или справочных систем данной рабочей программой не предусматривается.

#### **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).**

Учебные занятия проводятся в учебных аудиториях для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, спортивном зале. Данные аудитории, а так же помещения для самостоятельной работы студентов, укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Спортивный зал укомплектован необходимым спортивным оборудованием.

Аудитории для проведения занятий лекционного типа оборудованы наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий.

Спортивный зал для проведения занятий со студентами оборудован:

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

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