

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Юров Сергей Серафимович Автономная некоммерческая организация высшего образования

Должность: ректор

Дата подписания: 23.09.2022 11:53:41

Уникальный программный ключ:

3cba11a39f7f7fadc578ee5ed1f72a427b45709d10da52f2f414bf9bf44b8f14

«ИНСТИТУТ БИЗНЕСА И ДИЗАЙНА»

Факультет управления бизнесом

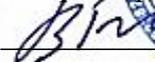
Кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

СОГЛАСОВАНО

Генеральный директор

КСРК ВОС

«27» августа 2021 г.



В.П. Баженов



УТВЕРЖДАЮ

Ректор

«27» августа 2021 г.



С.С. Юров



## **Б1.О.04 МОДУЛЬ, ФОРМИРУЮЩИЙ КОМПЕТЕНЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

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

#### **Б1.О.04.ДЭ.01.04 АДАПТИВНАЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Для направления подготовки:**

42.03.01 Реклама и связи с общественностью  
(уровень бакалавриата)

**Типы задач профессиональной деятельности:**

*организационный; маркетинговый; авторский, проектный*

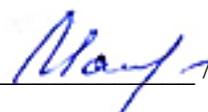
**Направленность (профиль):**

«Реклама и связи с общественностью в коммерческой сфере»

**Форма обучения:**

очная, очно-заочная, заочная

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

«23» августа 2021 г.  /С.Л. Мальцев /

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО 42.03.01 Реклама и связи с общественностью (уровень бакалавриата), утв. Приказом Министерства образования и науки РФ № 512 от 08.06.2017 г.

СОГЛАСОВАНО

Декан ФУБ

  
(подпись)

/Н.Е. Козырева /

Заведующий кафедрой  
разработчика РПД

  
(подпись)

/А.Б. Оришев /

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

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

### Цель:

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, на приобретение студентами знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности, проявляющихся в умении самостоятельно проводить занятия по укреплению здоровья, совершенствованию физического развития и физической подготовленности, как в условиях учебной деятельности, так и в различных формах активного отдыха и досуга;
- обеспечить освоение студентами комплекса знаний, умений и навыков для успешного проведения спортивных мероприятий по выбранной спортивной специализации и на этой основе содействовать формированию у студентов целостного представления о влиянии физической культуры и спорта на дальнейшую профессиональную деятельность.

### Задачи:

- понимание социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке бакалавра к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре и спорту и установки на здоровый стиль жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- обеспечить приобретение студентами теоретических сведений об основных этапах возникновения и развития вида спорта в соответствии с выбранной специализацией, сущности и основных его правилах, организации и проведении соревнований;
- способствовать уверенному овладению основными приемами техники, тактики и навыкам в формате выбранной спортивной специализации и дальнейшему их совершенствованию;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

### 2.1. Место дисциплины в учебном плане:

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

**Часть:** Обязательная часть.

**Модуль:** Модуль, формирующий компетенции по физической культуре и спорту.

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту

**Осваивается:** 1-6 семестры.

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**УК-7** - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### 4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМСЯ

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1.</b> Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	<b>Знает:</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний <b>Умеет:</b> оценить эффективность влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний <b>Владеет:</b> пониманием влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний
	<b>УК-7.2.</b> Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	<b>Знает:</b> индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры <b>Умеет:</b> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры <b>Владеет:</b> навыком выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры

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

Общая трудоемкость элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Адаптивная общефизическая подготовка» для студентов всех форм обучения, реализуемых в АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна» по направлению подготовки 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью» составляет: 328 час.

Вид учебной работы	Всего число часов и (или) зачетных единиц (по формам обучения)	
	Очная	Очно-заочная / Заочная
<b>Аудиторные занятия</b>	328	-
<i>в том числе:</i>		
Лекции	8	-
Практические занятия	320	-

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

## 6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

по очной форме обучения

Тема / Содержание	Количество часов			
	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самост. работа (в т.ч. КР / КП)
<b>Тема 1. Техника безопасности на занятиях.</b> Техника безопасности на занятиях по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Адаптивная общефизическая подготовка». Возможные травмы и правила оказания первой медицинской помощи пострадавшему на занятиях элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Адаптивная общефизическая подготовка». Значение выполнения упражнений на развития гибкости, выносливости. Подбор базовых упражнений с учетом нозологии обучающихся.	2	4		-
<b>Тема 2. Общефизическая подготовка.</b> Упражнения в парах малой интенсивности на развитие силы и на сопротивление. Упражнения на развитие координации, гибкости, прыгучести и силы. Контроль за физической подготовленностью. <i>Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, индивидуальный комплекс упражнений.</i>		60		-
<i>Итого за 1 семестр</i>	2	64	-	-
<i>Форма контроля 1 семестр</i>	<i>зачет</i>			-
<b>Тема 3. Техника безопасности на занятиях.</b> Техника безопасности на занятиях элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Адаптивная общефизическая подготовка» в разрезе видов спорта. Методика овладения и совершенствование техникой выполнения упражнений на гибкость, выносливость. Техника выполнения элементов легкой атлетики.		4		-
<b>Тема 4. Общефизическая подготовка.</b> Общеразвивающие, аэробные, специальные упражнения для развития гибкости, координации, выносливости с учетом нозологии обучающихся. Базовая аэробика. <i>Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения. Самоконтроль</i>		28		-

Тема / Содержание	Количество часов			
	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самост. работа (в т.ч. КР / КП)
<i>состояния организма при выполнении нагрузок, индивидуальный комплекс упражнений</i>				
<i>Итого за 2 семестр</i>		32	-	-
<i>Форма контроля 2 семестр</i>	зачет			-
<b>Тема 5. Техника безопасности на занятиях.</b> Правила оказания первой медицинской помощи пострадавшему на занятиях элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Адаптивная общефизическая подготовка». Техника безопасности на занятиях. Основные элементы аэробики. Техника выполнения упражнений на развитие координационных способностей с учетом нозологии обучающихся	2	4		-
<b>Тема 6. Общефизическая подготовка.</b> Общеразвивающие, аэробные, специальные упражнения для развития гибкости, координации, выносливости. Добавление элементов йоги, направленных на развитие координации тела. Упражнения на развитие координации, гибкости, прыгучести и силы с учетом нозологии обучающегося. <i>Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.</i>		60		-
<i>Итого за 3 семестр</i>	2	64	-	-
<i>Форма контроля 3 семестр</i>	зачет			-
<b>Тема 7. Техника безопасности на занятиях.</b> Техника безопасности на занятиях элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Адаптивная общефизическая подготовка». Методика совершенствования выполнения упражнений на развитие координации движений. Основы настольного тенниса. Техника выполнения базовых упражнений.	2	4		-
<b>Тема 8. Общефизическая подготовка.</b> Обучение разнообразным действиям с мячом и ракеткой («школа мяча»). Освоение основных ударов с отскока. Получение представлений об основных стойках и работе ног при ударах с отскока, а также системе счета по упрощенной системе. Выполнение упражнений на развитие координации, гибкости, прыгучести и силы с учетом нозологии обучающегося. <i>Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.</i>		60		-
<i>Итого за 4 семестр</i>	2	64	-	-
<i>Форма контроля 4 семестр</i>	зачет			-
<b>Тема 9. Техника безопасности на занятиях.</b> Техника безопасности на занятиях элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Адаптивная общефизическая подготовка». Правила оказания первой медицинской помощи на занятиях физической культуры и спорта. Основные элементы фитбол-аэробики. Техника выполнения упражнений с применением фитболов. Влияние занятий с применением фитболов на различные группы мышц.	2	4		-
<b>Тема 10. Общефизическая подготовка.</b> Упражнения на развитие координации, гибкости и силы. Освоение основных элементов техники фитбол-аэробики. Развитие физических качеств. Силовые и динамические упражнения на фитболе. Упражнения на растяжку и расслабление мышц и формирование правильной осанки.		60		-

Тема / Содержание	Количество часов			
	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самост. работа (в т.ч. КР / КП)
Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с минимальным мышечным напряжением из различных исходных положений. Упражнения на развитие координации, гибкости, прыгучести и силы с учетом нозологии обучающегося. <i>Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.</i>				
<i>Итого за 5 семестр</i>	2	64	-	-
<i>Форма контроля 5 семестр</i>	<i>зачет</i>			-
<b>Тема 11. Техника безопасности на занятиях.</b> Техника безопасности на занятиях. Легкая атлетика. Техника выполнения упражнения на развитие ловкости, силы, выносливости, координации. Техника выполнения упражнений с применением балансировочных дисков, скакалок, гантелей.				
<b>Тема 12. Общефизическая подготовка.</b> Упражнения на развитие координации, гибкости и силы. Выполнения упражнения на развитие ловкости, силы, выносливости, координации. Упражнения с применением балансировочных дисков, скакалок, гантелей. Подбор комплекса упражнений на развитие координации, гибкости, выносливости и укрепления групп мышц учетом нозологии обучающегося. <i>Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.</i>		28		-
<i>Итого за 6 семестр</i>		32	-	-
<i>Форма контроля 6 семестр</i>	<i>зачет</i>			-
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>8</b>	<b>320</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>328 час.</b>			

*по очно-заочной и заочной формам обучения*

Тема / Содержание	Количество часов			
	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самост. работа (в т.ч. КР / КП)
<b>Тема 1. Техника безопасности на занятиях.</b> Техника безопасности на занятиях по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Адаптивная общефизическая подготовка». Возможные травмы и правила оказания первой медицинской помощи пострадавшему на занятиях элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Адаптивная общефизическая подготовка». Значение выполнения упражнений на развития гибкости, выносливости. Подбор базовых упражнений с учетом нозологии обучающихся.	-	-	-	20
<b>Тема 2. Общефизическая подготовка.</b> Упражнения в парах	-	-	-	46/42

Тема / Содержание	Количество часов			
	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самост. работа (в т.ч. КР / КП)
малой интенсивности на развитие силы и на сопротивление. Упражнения на развитие координации, гибкости, прыгучести и силы. Контроль за физической подготовленностью. <i>Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, индивидуальный комплекс упражнений.</i>				
<i>Итого за 1 семестр</i>	-	-	-	66/62
<i>Форма контроля 1 семестр</i>	<i>зачет</i>			-/4
<b>Тема 3. Техника безопасности на занятиях.</b> Техника безопасности на занятиях элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Адаптивная общефизическая подготовка» в разрезе видов спорта. Методика овладения и совершенствование техникой выполнения упражнений на гибкость, выносливость. Техника выполнения элементов легкой атлетики.	-	-	-	8
<b>Тема 4. Общефизическая подготовка.</b> Общеразвивающие, аэробные, специальные упражнения для развития гибкости, координации, выносливости с учетом нозологии обучающихся. Базовая аэробика. <i>Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения. Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, индивидуальный комплекс упражнений</i>	-	-	-	24/20
<i>Итого за 2 семестр</i>	-	-	-	32/28
<i>Форма контроля 2 семестр</i>	<i>зачет</i>			-/4
<b>Тема 5. Техника безопасности на занятиях.</b> Правила оказания первой медицинской помощи пострадавшему на занятиях элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Адаптивная общефизическая подготовка». Техника безопасности на занятиях. Основные элементы аэробики. Техника выполнения упражнений на развитие координационных способностей с учетом нозологии обучающихся	-	-	-	22
<b>Тема 6. Общефизическая подготовка.</b> Общеразвивающие, аэробные, специальные упражнения для развития гибкости, координации, выносливости. Добавление элементов йоги, направленных на развитие координации тела. Упражнения на развитие координации, гибкости, прыгучести и силы с учетом нозологии обучающегося. <i>Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.</i>	-	-	-	44/40
<i>Итого за 3 семестр</i>	-	-	-	66/62
<i>Форма контроля 3 семестр</i>	<i>зачет</i>			-/4
<b>Тема 7. Техника безопасности на занятиях.</b> Техника безопасности на занятиях элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Адаптивная общефизическая подготовка». Методика совершенствования выполнения упражнений на развитие координации движений. Основы настольного тенниса. Техника выполнения базовых упражнений.	-	-	-	22
<b>Тема 8. Общефизическая подготовка.</b> Обучение разнообразным действиям с мячом и ракеткой («школа мяча»). Освоение основных ударов с отскока. Получение представлений об	-	-	-	44/40

Тема / Содержание	Количество часов			
	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самост. работа (в т.ч. КР / КП)
основных стойках и работе ног при ударах с отскока, а также системе счета по упрощенной системе. Выполнение упражнений на развитие координации, гибкости, прыгучести и силы с учетом нозологии обучающегося. <i>Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.</i>				
<i>Итого за 4 семестр</i>	-	-	-	66/62
<i>Форма контроля 4 семестр</i>	<i>зачет</i>			-/4
<b>Тема 9. Техника безопасности на занятиях.</b> Техника безопасности на занятиях элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Адаптивная общефизическая подготовка». Правила оказания первой медицинской помощи на занятиях физической культуры и спорта. Основные элементы фитбол-аэробики. Техника выполнения упражнений с применением фитболов. Влияние занятий с применением фитболов на различные группы мышц.	-	-	-	22
<b>Тема 10. Общефизическая подготовка.</b> Упражнения на развитие координации, гибкости и силы. Освоение основных элементов техники фитбол-аэробики. Развитие физических качеств. Силовые и динамические упражнения на фитболе. Упражнения на растяжку и расслабление мышц и формирование правильной осанки. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с минимальным мышечным напряжением из различных исходных положений. Упражнения на развитие координации, гибкости, прыгучести и силы с учетом нозологии обучающегося. <i>Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.</i>	-	-	-	44/40
<i>Итого за 5 семестр</i>	-	-	-	66/62
<i>Форма контроля 5 семестр</i>	<i>зачет</i>			-/4
<b>Тема 11. Техника безопасности на занятиях.</b> Техника безопасности на занятиях. Легкая атлетика. Техника выполнения упражнения на развитие ловкости, силы, выносливости, координации. Техника выполнения упражнений с применением балансировочных дисков, скакалок, гантелей.	-	-	-	8
<b>Тема 12. Общефизическая подготовка.</b> Упражнения на развитие координации, гибкости и силы. Выполнения упражнения на развитие ловкости, силы, выносливости, координации. Упражнения с применением балансировочных дисков, скакалок, гантелей. Подбор комплекса упражнений на развитие координации, гибкости, выносливости и укрепления групп мышц учетом нозологии обучающегося. <i>Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.</i>	-	-	-	24/20
<i>Итого за 6 семестр</i>	-	-	-	32/28
<i>Форма контроля 6 семестр</i>	<i>зачет</i>			-/4
<b>Итого по дисциплине</b>	-	-	-	<b>328/304</b>
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>328 час.</b>			

## 7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ

Курсовая работа не предусмотрена

**8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:** Приложение 1.

## 9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

### 9.1. Рекомендуемая литература:

1. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с.: ил.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>
2. Усаков В.И. Студенту о здоровье и физическом воспитании: учебное пособие / В.И. Усаков. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 104 с. : ил., табл.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285>
3. Алаева Л.С. Основы оздоровительной аэробики: учебное пособие / Л.С. Алаева; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 88 с. : табл., граф., схем.  
Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573562>
4. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре : учебное пособие / З.С. Варфоломеева, В.Ф. Воробьев, Н.И. Сапожников, С.Е. Шивринская ; под общ. ред. С.И. Изаак. - 4-е изд., стер. - Москва: Издательство «Флинта», 2017. - 132 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482654>
5. Кислицын Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [электронный ресурс]: справочное пособие / Ю.Л. Кислицын, В.С. Побыванец, В.Н. Бурмистров. - М: Российский университет дружбы народов, 2013. - 228 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226470>

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

При осуществлении образовательного процесса по данной учебной дисциплине предполагается использование:

#### Лицензионное программное обеспечение:

1. Windows 10 Pro Professional (Договор: Tr000391618, срок действия с 20.02.2020 г. по 28.02.2023 г., Лицензия: V8732726);
2. Microsoft Office Professional Plus 2019 (Договор: Tr000391618, срок действия с 20.02.2020 г. по 28.02.2023 г., Лицензия: V8732726).

#### Свободно распространяемое программное обеспечение:

1. Браузер Google Chrome;

2. Браузер Yandex;
3. Adobe Reader - программа для просмотра, печати и комментирования документов в формате PDF.

### **9.3. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

1. <https://biblioclub.ru/> - университетская библиотечная система online Библиоклуб.ру
2. <http://window.edu.ru/> - единое окно доступа к образовательным ресурса
3. <https://uisrussia.msu.ru/> - база данных и аналитических публикаций университетской информационной системы Россия
4. <https://www.elibrary.ru/> - электронно-библиотечная система eLIBRARY.RU, крупнейшая в России электронная библиотека научных публикаций
5. <http://www.consultant.ru/> - справочная правовая система КонсультантПлюс
6. <https://gufo.me/> - справочная база энциклопедий и словарей
7. <https://slovaronline.com> - поисковая система по всем доступным словарям и энциклопедиям
8. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> - База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ
9. <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/> - база данных нормативно-правовой документации государственной политики в сфере спорта и международного сотрудничества
10. <https://www.minsport.gov.ru/ministry/> - сайт Министерства спорта РФ
11. <https://www.olympic.org/> - сайт Международного Олимпийского комитета
12. <http://olympic.ru/> - сайт Олимпийского комитета России (ОКР)
13. <https://paralymp.ru/> - официальный сайт Паралимпийского комитета России
14. <http://www.froda.ru/> - Общероссийская общественная организация «Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»
15. Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»

## **10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Кабинет № 424 -учебное помещение № I-65 для проведения учебных занятий**

Учебное помещение оборудовано набором демонстрационного оборудования и набором учебно-наглядных пособий в цифровом виде, обеспечивающих тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины

### **Учебное помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения:**

1. стационарный широкоформатный мультимедиа-проектор Epson EB-X41
2. проекционный экран;
3. доска маркерная учебная;
4. столы - 36 шт.;
5. стулья – 71 шт.;
6. акустическая система;
7. блок управления проекционным оборудованием;
8. персональный компьютер преподавателя (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i5-2100) - 1 шт.

Компьютер подключен к сети «Интернет», с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна».

### **Кабинет № 402- помещение № I-11, для самостоятельной работы.**

### **Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения:**

- 1 стационарный широкоформатный мультимедиа-проектор Epson EB-X41
  2. проекционный экран;
  3. доска маркерная учебная;
  4. столы – 14 шт.;
  5. стулья – 28 шт.;
  6. акустическая система;
  7. блок управления проекционным оборудованием;
  8. персональный компьютер преподавателя (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i5-2100) - 1 шт.
  9. персональные компьютеры - 26 шт.
- Все компьютеры подключены к сети «Интернет», с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна».

### **Спортивный зал.**

Оборудование: спортивный инвентарь.

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.

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

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.

Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах:

- **План** – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

- **Конспект** – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов.

- **План-конспект** – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

- **Текстуальный конспект** – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

- **Свободный конспект** – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

- **Тематический конспект** – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

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.

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

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья имеют возможность изучать дисциплину по индивидуальному плану, согласованному с преподавателем и деканатом.

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения.

При освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья по индивидуальному плану предполагаются: изучение дисциплины с использованием информационных средств; индивидуальные консультации с преподавателем (разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала), индивидуальная самостоятельная работа.

В процессе обучения студентам из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья информация предоставляется в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

*Для лиц с нарушениями зрения:*

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа (с возможностью увеличения шрифта).

В случае необходимости информация может быть представлена в форме аудиофайла.

*Для лиц с нарушениями слуха:*

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

*Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:*

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Индивидуальные консультации с преподавателем проводятся по отдельному расписанию, утвержденному заведующим кафедрой (в соответствии с индивидуальным графиком занятий обучающегося).

Индивидуальная самостоятельная работа обучающихся проводится в соответствии с рабочей программой дисциплины и индивидуальным графиком занятий.

Текущий контроль по дисциплине осуществляется в соответствии с фондом оценочных средств, в формах адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации обучающихся

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
**«ИНСТИТУТ БИЗНЕСА И ДИЗАЙНА»**

Факультет управления бизнесом  
Кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

### **Фонд оценочных средств**

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

#### **Б1.О.04.ДЭ.01.04 АДАПТИВНАЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Для направления подготовки:**

42.03.01 Реклама и связи с общественностью  
(уровень бакалавриата)

**Типы задач профессиональной деятельности:**

организационный; маркетинговый; авторский, проектный

**Направленность (профиль):**

«Реклама и связи с общественностью в коммерческой сфере»

**Форма обучения:**

очная, очно-заочная, заочная

### Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1.</b> Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	<b>Знает:</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний <b>Умеет:</b> оценить эффективность влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний <b>Владеет:</b> пониманием влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний
	<b>УК-7.2.</b> Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	<b>Знает:</b> индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры <b>Умеет:</b> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры <b>Владеет:</b> навыком выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры

### Показатели оценивания результатов обучения

Шкала оценивания			
неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
<b>Не знает:</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний <b>Не умеет:</b> оценить эффективность влияния оздоровительных	<b>Имеет представление</b> о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний <b>С трудом умеет</b> оценить эффективность влияния оздоровительных	<b>Знает</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, но иногда ошибается <b>Умеет</b> оценить эффективность влияния оздоровительных систем физического	<b>Знает:</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний <b>Умеет:</b> оценить эффективность влияния оздоровительных

<p>систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний  <b>Не владеет:</b>  пониманием влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний</p>	<p>систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний  <b>В целом владеет</b>  пониманием влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, но часто испытывает затруднения</p>	<p>воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, но иногда затрудняется  <b>Владеет</b> пониманием влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья и профилактику профессиональных заболеваний</p>	<p>систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний  <b>Владеет:</b>  пониманием влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний</p>
<p><b>Не знает:</b>  индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры  <b>Не умеет:</b>  выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры  <b>Не владеет:</b>  навыком выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры</p>	<p><b>Имеет представление</b>  об индивидуально подобранных комплексах оздоровительной или адаптивной физической культуры  <b>В целом умеет</b>  выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры, но допуская существенные ошибки  <b>Слабо владеет</b>  навыком выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры, допускает существенные ошибки</p>	<p><b>Знает:</b>  индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры, но иногда затрудняется  <b>Умеет:</b>  выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры, но иногда с ошибками  <b>Владеет:</b>  навыком выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры, но допускает ошибки при выполнении</p>	<p><b>Знает:</b>  индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры  <b>Умеет:</b>  выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры  <b>Владеет:</b>  навыком выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры</p>

## Оценочные средства

### Задания для текущего контроля

Общая физическая подготовка. Нормативы для оценки умений и навыков.

*Девушки:*

Вид упражнений / оценка	5 (отл.)	4 (хор.)	3 (удовл.)	2 (неуд.) / (подлежит передаче)
Прыжок в длину с места (см)	182	174	166	менее 166
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	16	12	8	менее 8
Поднимание туловища из положения лежа (раз за 30 сек)	28	25	22	менее 22
Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя	5м 60см	4м 90см	4м 45см	менее 4м 45см
Прыжки со скакалкой (раз за 1 минуту)	150	140	130	менее 130
Челночный бег (3x10 м) (сек)	8,7	9,2	9,7	более 9,7
Измерение гибкости (наклон вперед)	касание ладоней	касание кулаков	касание пальцев	-
Подтягивание в висе лежа (раз)	15	12	8	менее 8

*Юноши:*

Вид упражнений / оценка	5 (отл.)	4 (хор.)	3 (удовл.)	2 (неуд.) / (подлежит передаче)
Прыжок в длину с места (см)	250	225	210	менее 210
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	45	35	25	менее 25
Поднимание туловища из положения лежа (раз за 30 сек)	30	28	25	менее 25
Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя	8м 10см	6м 30см	5м 20см	менее 5м 20см
Прыжки со скакалкой (раз за 1 минуту)	150	140	130	менее 130
Челночный бег (3x10м) (сек)	7,2	7,9	8,5	более 8,5
Измерение гибкости (наклон вперед)	касание ладоней	касание кулаков	касание пальцев	-
Подтягивание (раз)	15	12	8	менее 8

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

*Девушки:*

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

*Юноши:*

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

## Контрольные упражнения для оценки умений и навыков

### *1 семестр*

#### *Примерные вопросы для собеседования*

1. Основные понятия физической культуры.
2. Система физического воспитания. Компоненты физической культуры
3. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта
4. Техника безопасности на занятиях по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Адаптивная общефизическая подготовка».
5. Признаки нервно-эмоционального и психофизического утомления.
6. Возможные травмы и правила оказания первой медицинской помощи пострадавшему на занятиях по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Адаптивная общефизическая подготовка» с учетом нозологии обучающегося

#### *Практическая часть.*

Демонстрация обучающимся правильности техники выполнения упражнений в рамках общефизической подготовки. Все упражнения выполняются с учетом индивидуального диагноза обучающегося. Оценивается правильность выполнения как комплекса упражнений в целом, так и каждого из его элементов.

### *2 семестр*

#### *Примерные вопросы для собеседования*

1. Содержание общей физической подготовки, её цели и задачи
2. Связь физического воспитания, спорта, двигательной реабилитации, профессионально-прикладной физической культуры.
3. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры.
4. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности.
5. Физическая культура в структуре профессионального образования.
6. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта

#### *Практическая часть.*

Демонстрация обучающимся правильности техники выполнения упражнений в рамках общефизической подготовки. Все упражнения выполняются с учетом индивидуального диагноза обучающегося. Оценивается правильность выполнения как комплекса упражнений в целом, так и каждого из его элементов.

### *3 семестр*

#### *Примерные вопросы для собеседования*

1. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка.
2. Методика обучения двигательным действиям (с учетом нозологии обучающихся).
3. Методика развития физических способностей обучающихся (с учетом нозологии обучающихся).
4. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

5. Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека.
6. Организм человека как целостная саморазвивающаяся биологическая система.

*Практическая часть.*

Демонстрация обучающимся правильности техники выполнения упражнений в рамках общефизической подготовки. Все упражнения выполняются с учетом индивидуального диагноза обучающегося. Оценивается правильность выполнения как комплекса упражнений в целом, так и каждого из его элементов.

**4 семестр**

*Примерные вопросы для собеседования*

1. Значение двигательной активности человека в укреплении здоровья и повышении работоспособности.
2. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам.
3. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека

*Практическая часть.*

Демонстрация обучающимся правильности техники выполнения упражнений в рамках общефизической подготовки. Все упражнения выполняются с учетом индивидуального диагноза обучающегося. Оценивается правильность выполнения как комплекса упражнений в целом, так и каждого из его элементов.

**5 семестр**

*Примерные вопросы для собеседования*

1. Связи физической культуры и здоровья человека.
2. Здоровье человека как ценность, факторы его определяющие.
3. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие.
4. Требования к организации здорового образа жизни. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
5. Физическое самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
6. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни (с учетом нозологии обучающегося)

*Практическая часть.*

Демонстрация обучающимся правильности техники выполнения упражнений в рамках общефизической подготовки. Все упражнения выполняются с учетом индивидуального диагноза обучающегося. Оценивается правильность выполнения как комплекса упражнений в целом, так и каждого из его элементов.

**6 семестр**

*Примерные вопросы для собеседования*

1. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

2. Особенности самостоятельных занятий, с учетом нозологии обучающегося, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.
3. Виды контроля на занятиях физическими упражнениями и спортом.
4. Врачебный и педагогический контроль. Методы оценки уровня здоровья.
5. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.
6. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы) с учетом нозологии обучающегося

*Практическая часть.*

Демонстрация обучающимся правильности техники выполнения упражнений в рамках общефизической подготовки. Все упражнения выполняются с учетом индивидуального диагноза обучающегося. Оценивается правильность выполнения как комплекса упражнений в целом, так и каждого из его элементов.

**Примерные темы рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья**

1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов:
2. Социальные функции физической культуры.
3. Современное состояние физической культуры и спорта.
4. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей.
5. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
6. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности.
7. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
8. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
9. Методические принципы физического воспитания (принципы наглядности, активности, систематичности и динамичности).
10. Классификация и характеристика форм занятий в физическом воспитании (урочные и неурочные).
11. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в учебных отделениях (основное, специальное, спортивное).
12. Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
13. Построение и основы методики профессионально-прикладной физической подготовки.
14. Значение физической культуры для будущего инженера (специалиста-экономиста).
15. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
16. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
17. Организм человека как единая биологическая система.
18. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
19. Обмен веществ и энергии, физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, опорно-двигательной, регуляторной) при систематических занятиях физическими упражнениями.
20. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

21. Спорт в системе физического воспитания студентов:
22. Содержание и основные понятия теории спорта
23. Классификации видов спорта
24. Соревнования, как основа специфики спорта. Смысл и тенденции роста спортивных достижений
25. Понятие о педагогике спорта, ее задачах и целях
26. Социальные функции спорта
27. Понятие о соревновательной деятельности
28. Современное состояние развития спорта в России
29. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
30. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
31. Правовая база в отношении спорта и физической культуры в России.
32. История физической культуры. Олимпийские игры:
33. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
34. Физическая культура Древнего Рима.
35. Физическая культура в средние века.
36. Создание и развитие системы физической культуры в странах Востока.
37. Физическая культура и спорт в России с VI по XVIII вв.
38. Физическая культура и спорт Российской Империи.
39. Физическая культура и спорт в СССР.
40. Физическая культура в современной России.
41. Современное Международное олимпийское движение.
42. Олимпийские Игры современности.
43. Международный Олимпийский Комитет (МОК). История его создания, цели, задачи, содержание деятельности.
44. Символы и атрибутика Олимпийских игр
45. Развитие Олимпийского движения в России.
46. Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры
47. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья:
48. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
49. Особенности составляющих здорового образа жизни (режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек).
50. Требования санитарии и гигиены для обеспечения здорового образа жизни.
51. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
52. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности. Методы профилактики алкоголизма среди молодежи.
53. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности. Профилактика наркомании среди молодежи.
54. Методы профилактики курения в молодежной среде.
55. Рациональное питание применительно к учебной и профессиональной деятельности студентов.
56. Распорядок дня, режим труда и отдыха, гигиена сна студентов.
57. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.
58. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности:
59. Средства физической культуры в совершенствовании организма человека, обеспечивающие его устойчивость к физической и умственной деятельности.
60. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
61. Утомление при физической и умственной работе (компенсированное,

- некомпенсированное, острое, хроническое).
62. Особенности утомления при учебной деятельности студентов в разные периоды обучения
  63. Физиологические основы особенностей интеллектуальной деятельности
  64. Зависимость работоспособности от состояния здоровья студентов
  65. Профилактика заболеваний, приобретаемых студентами в период обучения в вузе.
  66. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
  67. Методы регулирования психоэмоционального состояния с применением средств физической культуры.
  68. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
  69. Средства и методы восстановления физической работоспособности:
  70. Физическая культура, как средство борьбы с переутомлением и ухудшением работоспособности
  71. Понятие адаптации в спорте и физической культуре
  72. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
  73. Характеристика физических средств восстановления. Их применение в физической культуре и спорте.
  74. Физиотерапевтические средства восстановления работоспособности в практике физической культуры и спорта
  75. Применение физических средств восстановления при занятиях оздоровительной физической культурой в юношеском возрасте.
  76. Средства физического воспитания (физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы).
  77. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании.
  78. Методы физического воспитания (строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный).
  79. Общие методические принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуальности).
  80. Специфические принципы физического воспитания (чередование нагрузок и отдыха, циклическое построение занятия).
  81. Специально - подготовительные упражнения (легкая атлетика, плавание, спортивные игры, лыжная подготовка).
  82. Особенности специальной физической подготовки в избранном виде спорта (легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка)
  83. Психологическая и технико-тактическая подготовка спортсмена.
  84. Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость):
  85. Понятие о физических качествах человека. Факторы, определяющие проявления быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
  86. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
  87. Методы и средства воспитания силы.
  88. Методы и средства воспитания скоростных способностей.
  89. Методы и средства воспитания выносливости.
  90. Методы и средства воспитания гибкости.
  91. Упражнения (тесты), определяющие уровень развития координационных способностей студентов.
  92. Методы диагностики уровня физических качеств
  93. Анализ различий между физическими качествами и физическими способностями
  94. Роль физических способностей в отборе в различные виды спорта

95. Роль разминки при проведении самостоятельных занятий по физической подготовке.
96. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
97. Методика овладения техникой бега на короткие и длинные дистанции.
98. Разминка как важный фактор подготовки к эффективной работе мышц.
99. Круговая тренировка как эффективный метод развития силы на занятиях по физической культуре.
100. Методика развития силовых качеств у студентов на занятиях по физической культуре в тренажерном зале.
101. Методы развития координационных способностей у студентов на занятиях по физической культуре.
102. Методы развития гибкости у молодых людей 18-20 лет на занятиях по физической культуре.
103. Методика обучения техническим приемам в отдельных видах легкой атлетики на занятиях по физической культуре.
104. Наиболее эффективные методы обучения некоторым техническим и тактическим приемам игры в настольный теннис на занятиях по физической культуре.
105. Игровой метод как способ повышения интереса студентов к занятиям по физической культуре.
106. Применение подвижных игр для улучшения эмоционального состояния студентов на занятиях по физической культуре.
107. Влияние уровня мотивации на эффективность занятий по физической культуре.
108. Методика дыхательных упражнений как способ снижения уровня возбуждения в заключительной части занятий по физической культуре.
109. Влияние уровня информированности на эффективность занятий по физической культуре.
110. Методы релаксации как эффективный способ снятия стрессов во время экзаменационной сессии.

### Критерии оценки при проведении промежуточной аттестации

4-балльная шкала (экзамен, зачет с оценкой)	Двух- балльная шкала (зачет)	Показатели	Критерии
Отлично	зачтено	1. Полнота ответов на вопросы и выполнения задания.	глубокое знание теоретической части темы, умение проиллюстрировать изложенное примерами, полный развернутый ответ на вопросы. Выполнение практической части заданий в полном объеме в соответствии с нормативами и (или) правильно с технической стороны
Хорошо		2. Аргументированность выводов. 3. Умение перевести теоретические знания в практическую плоскость.	

			правильно с технической стороны, но допустившим незначительные погрешности.
Удовлетворительно			знание основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, затруднения при практическом применении теории, существенные ошибки при ответах на вопросы преподавателя, но показавшим знание структуры основного учебно-программного материала. Выполнение практической части заданий в полном объеме в соответствии с нормативами и (или) в основном правильно с технической стороны, допустившим незначительные погрешности.
Неудовлетворительно	Не зачтено		существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не владение терминологией, знанием основных методик, не способность формулировать свои мысли, применять на практике теоретические положения, ответить на вопросы преподавателя.

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

ФОС для проведения промежуточной аттестации одобрен на заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин (протокол № 1 от 25.08.2021 г).