

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце: Автономная некоммерческая организация высшего образования

ФИО: Юров Сергей Серафимович

Должность: ректор

Дата подписания: 17.11.2023 13:21:42

Уникальный программный ключ:

3cba11a39f7f7fadc578ee5ed1f72a427b45709d10da52f2f114bf9bf44b8f14

**“ИНСТИТУТ БИЗНЕСА И ДИЗАЙНА”**

ФАКУЛЬТЕТ УПРАВЛЕНИЯ БИЗНЕСОМ



УТВЕРЖДАЮ

Ректор  С.С. Юров

«29» июня 2023 г.

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

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

#### **Б1.О.03.ДЭ.01.04 АДАПТИВНАЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Для направления подготовки:**

38.03.05 Бизнес-информатика

(уровень бакалавриата)

**Типы задач профессиональной деятельности:**

организационно-управленческий; проектный

**Направленность (профиль):**

Управление цифровыми продуктами

**Форма обучения:**

очная


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

«14» июня 2023 г.

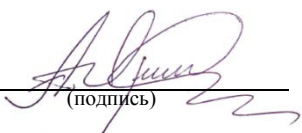
  
\_\_\_\_\_  
(подпись) /С.Л. Мальцев /

СОГЛАСОВАНО:

Декан факультета

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

Заведующий кафедрой  
разработчика РПД

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

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

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

### Цель:

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

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

Общая трудоемкость элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Адаптивная общефизическая подготовка» для студентов очной формы обучения, реализуемой в АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна» по направлению подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика составляет: 328 час.

Вид учебной работы	Всего число часов и (или) зачетных единиц
<b>Аудиторные занятия</b>	328
<i>в том числе:</i>	
Лекции	-
Практические занятия	328
Лабораторные работы	-
<b>Самостоятельная работа</b>	-
<i>в том числе:</i>	
часы на выполнение КР / КП	-
<b>Промежуточная аттестация:</b>	
Вид	Зачет 1 - 6 семестры

Вид учебной работы	Всего число часов и (или) зачетных единиц
Трудоемкость (час.)	
<b>Общая трудоемкость з.е. / часов</b>	<b>328 час.</b>

## 6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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.	-	6	-	-
<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>	-	66	-	-
<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 состояния организма при выполнении нагрузок, индивидуальный комплекс упражнений</i>	-	28	-	-
<i>Итого за 2 семестр</i>	-	32	-	-
<i>Форма контроля 2 семестр</i>	<i>зачет</i>			-
<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	-	6	-	-

Тема / Содержание	Количество часов			
	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самост. работа (в т.ч. КР / КП)
нозологгии обучающихся				
<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>	-	66	-	-
<i>Форма контроля 3 семестр</i>	<i>зачет</i>			-
<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.	-	6	-	-
<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>	-	66	-	-
<i>Форма контроля 4 семестр</i>	<i>зачет</i>			-
<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.	-	6	-	-
<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>	-	60	-	-
<i>Итого за 5 семестр</i>	-	66	-	-
<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,	-	4	-	

Тема / Содержание	Количество часов			
	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самост. работа (в т.ч. КР / КП)
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>	зачет			-
<b>Итого по дисциплине</b>	-	<b>328</b>	-	-
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>328 час.</b>			

### Практические занятия

№ п/п	Раздел дисциплины	Содержание практических занятий	Вид контрольного мероприятия
1.	Все разделы	Инструктаж по предупреждению травматизма на занятиях по ОФП. Методы определения состояния человека до и после физических нагрузок. Упражнения на силовую выносливость, на растяжку по группам мышц. Разминка: Марш - обычная ходьба на месте с оттягиванием носка при подъеме ноги. Поднимание колена. Бег. Мах прямой ногой вперед. Скип. Шаг с касанием. Открытый шаг. Приставной шаг. Приседание. Поднимание ноги в сторону. Шаг с поворотом. Шаги ноги в стороны.	Выполнение упражнений
2.	Легкоатлетические упражнения. Эстафеты	Упражнению на развитие каждой группы мышц: плечевого пояса и рук, мышц пресса и груди, ног, формирования осанки. Комплекс упражнений для мышц плечевого пояса и рук. Комплекс упражнений для мышц ног Комплекс упражнений для мышц туловища Упражнения для осанки. Упражнения для стоп. Эстафеты.	Выполнение упражнений. Участие в эстафете.
3.	Волейбол.	Официальные правила соревнований по волейболу. История развития и техника игры в волейбол. Простейшие методики ускоренного овладения приемами игры в волейбол. Обучение и совершенствование техники перемещений по площадке. Освоение разновидностями подачи: верхняя, прямая, боковая и нижняя, подача в прыжке. Обучение техники блокирования мяча после нападающего удара. Обучение, выработка и	Выполнение упражнений. Учебная игра по упрощенным правилам.

№ п/п	Раздел дисциплины	Содержание практических занятий	Вид контрольного мероприятия
		закрепление навыков занятия стоек при подготовке к приему подачи, защиты после нападающего удара, блокировании, подготовке к нападающему удару. Овладение основными системами защиты. Обучение и совершенствование технике игры в защите. Обучение и совершенствование технике игры в нападении.	
4.	Баскетбол.	Официальные правила соревнований по баскетболу. История развития и техника игры в баскетбол. Простейшие методики ускоренного овладения приемами игры в баскетбол. Упражнения, использующие варианты быстрого перемещения. Упражнения на развитие координации, гибкости, прыгучести и силы. Обучение и совершенствование техники перемещений и владения мячом. Обучение и совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу. Обучение и совершенствование технике игры в защите. Обучение и совершенствование технике игры в нападении. Обучение тактике игры. Совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча. Совершенствование техники и тактики игры. Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Выполнение упражнений. Учебная игра по упрощенным правилам.
5.	Гандбол.	Официальные правила соревнований по гандболу. История развития и техника игры в гандбол. Простейшие методики ускоренного овладения приемами игры в гандбол. Упражнения, использующие варианты быстрого перемещения. Упражнения на развитие координации, гибкости, прыгучести и силы. Упражнения для развития силы и быстроты мышц, участвующих в бросках мяча. Обучение и совершенствование техники передачи и ловли мяча, игровой стойки, броска мяча в ворота, блокирование, игры в защите и нападении; техники перемещений и владения мячом.	Выполнение упражнений. Учебная игра по упрощенным правилам.
6.	Легкая атлетика	Выполнение легкоатлетических упражнений: метание мяча, прыжки на одной, двух ногах, бег на короткие дистанции, челночный бег, подскоки. Эстафеты.	Выполнение упражнений.

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

Формирование знаний у студентов, освобожденных от практических занятий по данному курсу по состоянию здоровья на длительный срок, складывается из расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий. Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетно-экзаменационной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать



выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Тема реферата выбирается на основе углубленного изучения по одному из разделов теоретического курса, предусмотренного учебной программой, или может быть выбрана в соответствии с интересами студента.

## **7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ**

Курсовая работа не предусмотрена.

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

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

### **9.1. Рекомендуемая литература:**

1. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 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 и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:**

1. Windows 10 Pro Professional (Договор: Tr000391618, Лицензия: V8732726);

2. Microsoft Office Professional Plus 2019 (Договор: Tr000391618, Лицензия: V8732726).

3. Браузер Google Chrome;

4. Браузер Yandex;

5. Adobe Reader - программа для просмотра, печати и комментирования документов в формате PDF.

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

1. <https://biblioclub.ru/> - университетская библиотечная система online 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.fpoda.ru/> - Общероссийская общественная организация «Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»

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

1. Оборудованные учебные аудитории, в том числе с использованием видеопроектора и подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Института.

2. Аудитории для самостоятельной работы с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Института.

3. Компьютерный класс с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Института.

4. Аудио и видеоаппаратура.

№ 424

Учебная аудитория для проведения учебных занятий. Аудитория оснащена оборудованием и техническими средствами обучения:

а) учебной мебелью: столы, стулья, доска маркерная учебная

б) стационарный широкоформатный мультимедиа-проектор Epson EB-X41, экран, колонки.

в) 1 компьютер, подключенный к сети «Интернет», с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна»

№ 214

Учебная аудитория для проведения практических занятий по физической культуре и спорту. Аудитория оснащена оборудованием:

- а) Сборные столы для настольного тенниса – 2 шт.
- б) Комплекты игрового оборудования для настольного тенниса - 2 шт.
- в) Скакалки – 2 шт.
- г) Мячи для фитбола - 3 шт.
- д) Степ-платформа - 10 шт.
- е) Гантели – 3 шт.
- ж) Балансировочные диски – 10 шт.
- з) Эспандер ручной лента - 2 шт.
- и) Маты гимнастические - 3 шт.
- к) Ролик гимнастический – 10 шт.
- л) Кольцо для пилатеса - 10 шт.

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

В учебных семестрах дисциплины студенты осваивают лекционный материал и темы, предназначенные для самостоятельного изучения, выполняют практические задания.

На лекциях рассматривается теоретический материал по основным вопросам здорового образа жизни с современными тенденциями и взглядами на проблемы здоровья, факторы риска здоровья, на здоровьесберегающие технологии, даются рекомендации для самостоятельной работы и подготовке к практическим занятиям.

На практических занятиях совершенствуется физическая подготовка студентов для различных групп мышц, овладение знаний о правилах игры по различным видам спорта. Упражнения выполняемые на практических занятиях, способствуют формированию физической подготовленности студента, формированию здорового образа жизни.

При подготовке к практическим занятиям студент должен:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятии физическими упражнениями;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом.

Вопросы рабочей программы дисциплины, не включённые в аудиторную работу, должны быть изучены студентами в ходе самостоятельной работы. В ходе самостоятельной работы каждый студент ознакомится с литературой по изучаемым темам.

Внеаудиторная самостоятельная работа включает:

- изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции);
- изучение рекомендуемых литературных источников;
- работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet;

- выполнение тестовых заданий;
- написание рефератов;
- подготовка к зачету.

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«ИНСТИТУТ БИЗНЕСА И ДИЗАЙНА»

Факультет управления бизнесом

### **Фонд оценочных средств**

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

### **Б1.О.03.ДЭ.01.04 АДАПТИВНАЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Для направления подготовки:**

38.03.05 Бизнес-информатика  
(уровень бакалавриата)

**Типы задач профессиональной деятельности:**

организационно-управленческий; проектный

**Направленность (профиль):**

Управление цифровыми продуктами

**Форма обучения:**

очная

Москва – 2023



приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности <b>Не владеет:</b> навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности <b>Не владеет:</b> навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности <b>Не владеет:</b> навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности <b>Не владеет:</b> навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности
--	--	--	--

### *Оценочные средства*

#### Задания для текущего контроля

#### **Общая физическая подготовка. Нормативы для оценки умений и навыков.**

##### *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)	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:*

<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)	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:*

Вид упражнений / оценка	5 (отл.)	4 (хор.)	3 (удовл.)	2 (неуд.) / (подлежит передаче)
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:*

Вид упражнений / оценка	5 (отл.)	4 (хор.)	3 (удовл.)	2 (неуд.) / (подлежит передаче)
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)	8,5	9,1	9,7	более 9,7



(сек)				
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.

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

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены или могут использоваться собственные технические средства;

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на выполнение заданий.

Инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, в письменной форме на языке Брайля, устно с использованием услуг сурдопереводчика).

Доступная форма предоставления заданий оценочных средств: в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в печатной форме шрифтом Брайля, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода).

Доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, письменно на языке Брайля, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.