

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Юров Сергей Серафимович Автономная некоммерческая организация высшего образования

Должность: ректор

“ИНСТИТУТ БИЗНЕСА И ДИЗАЙНА”

Дата подписания: 01.11.2022 15:24:55

ФАКУЛЬТЕТ УПРАВЛЕНИЯ БИЗНЕСОМ

Уникальный программный ключ:

3cba11a39f7f7fad578ee5ed1f72a427b45709d10da52f2f114bf9bf44b8f14



УТВЕРЖДАЮ

Ректор Юров С.С. Юров

«24» февраля 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Для направления подготовки:

09.03.02 Информационные системы и технологии
(уровень бакалавриата)

Типы задач профессиональной деятельности:

производственно-технологический; организационно-управленческий; проектный.

Направленность (профиль):

Информационные системы и технологии в бизнесе

Форма обучения:

очная, заочная

Разработчик: Мальцев Сергей Леонидович старший преподаватель кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна».

«15» января 2022 г.



/С.Л. Мальцев/

СОГЛАСОВАНО:

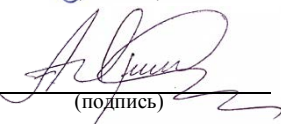
Декан факультета



(подпись)

/Н.Е. Козырева /

Заведующий кафедрой
разработчика РПД



(подпись)

/А.Б. Оришев /

Протокол заседания кафедры № 6 от «27» января 2022 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.

Задачи:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке бакалавра к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре и установки на здоровый стиль жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

2.1. Место дисциплины в учебном плане:

Блок: Блок 1. Дисциплины (модули).

Часть: Обязательная часть.

Осваивается: 2 и 6 семестры по очной форме обучения, 2 семестр по заочной форме обучения.

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
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	УК-7.1. Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных	Знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний; индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или

<p>полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>привычек и здорового образа и стиля жизни УК-7.2. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни УК-7.3. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>адаптивной физической культуры Умеет: оценить эффективность влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры Владеет: пониманием влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний; навыком выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры</p>
---	--	--

5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО СЕМЕСТРАМ

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов всех форм обучения, реализуемых в АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна» по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии составляет: 2 з.е. / 72 час.

Вид учебной работы	Всего число часов и (или) зачетных единиц (по формам обучения)	
	Очная	Заочная
Аудиторные занятия	72	10
<i>в том числе:</i>		
Лекции	4	10
Практические занятия	68	-
Лабораторные работы	-	-
Самостоятельная работа	-	58
<i>в том числе:</i>		
часы на выполнение КР / КП	-	-
Промежуточная аттестация:		
Вид	2 сем. - зачет 6 сем. - зачет	2 сем. - зачет
Трудоемкость (час.)	-	-/4
Общая трудоемкость з.е. / часов	2 з.е. / 72 час.	2 з.е. / 72 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)
<p>Тема 1. Безопасность и охрана здоровья при выполнении физических упражнений Общие требования к охране здоровья и состоянию спортивного зала, оборудования перед началом проведения занятий. Безопасность во время выполнения физических упражнений. Требования к состоянию здоровья, учет физиологических особенностей и возможностей человека. Общие требования при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми, занятиям со спортивным инвентарем. Методы определения состояния человека до и после физических нагрузок.</p>	2	2		-
<p>Тема 2. Основы легкой атлетики. Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость). Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания студентов. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Выполнение упражнений.</p>		6		-
<p>Тема 3. Основы легкой атлетики. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Выполнение упражнений</p>		6		-
<p>Тема 4. Спортивные игры. Основы настольного тенниса. Тактика и правила игры. Правильная хватка ракетки и способы игры. Владение и совершенствование техникой и тактикой в настольный теннис. Обучение разнообразным действиям с мячом и ракеткой («школа мяча»). Обучение осознанному передвижению в пространстве. Освоение основных ударов с отскока. Получение представлений об основных стойках и работе ног Выполнение упражнений</p>		6		-
<p>Тема 5. Фитбол-аэробика. Основы фитбол-аэробики. Предупреждение травматизма на занятиях при работе с фитболом. Упражнения на развитие координации, гибкости, прыгучести и силы. Владение основными элементами фитбол-аэробики. Развитие физических качеств. Силовые и динамические упражнения на фитболе. Упражнения на растяжку и расслабление мышц. Освоение техники и выполнение упражнений.</p>		6		-
<p>Тема 6. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.</p>		8		-

Тема / Содержание	Количество часов			
	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самост. работа (в т.ч. КР / КП)
Акробатические упражнения. Выполнение упражнений				
Итого за 2 семестр	2	34	-	-
Форма контроля 2 семестр	зачет			-
Всего часов за 2 семестр	36 / 1 з.е.			
Тема 7. Социально-биологические основы физической культуры Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.	2	2		-
Тема 8. Степ-аэробика. Упражнения на развитие координации, ловкости, быстроты реакции, скоростно-силовых и силовых качеств обучающегося. Основы степ-аэробики. Освоение и отработка упражнений 1 уровня сложности: простой шаг, приставной шаг, шаг «с захлестом», шаг «с коленом», прыжок «в сторону», шаг на степ-платформу, прыжок на степ-платформу, прыжок со степ-платформы		6		-
Тема 9. Аэробика. Изучение и освоение техникой выполнения основных элементов аэробики. Выполнение базовых упражнений аэробики: ходьбы, бега, подскоков, прыжков, удержание равновесий, наклонов, акробатических упражнений, поворотов.		6		-
Тема 10. Пилатес. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие координации, выносливости, скоростно-силовых качеств. Освоение принципов системы пилатес. Стабилизация, центрирование и построение тела направлены на укрепление глубоких стабилизирующих мышц, улучшение осанки, восстановление нервно – мышечного равновесия. Базовые упражнения и соблюдение принципов пилатеса.		8		-
Тема 11. Йога. Упражнения на развитие координации, ловкости и гибкости. Асаны в йоге и их использование в восстановительной практике. общеразвивающие упражнения.		6		-
Тема 12. Гимнастика. Ритмическая гимнастика. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. Выполнение упражнений.		6		-
Итого за 6 семестр	2	34	-	-
Форма контроля 6 семестр	зачет			-
Всего часов за 6 семестр	36 / 1 з.е.			
Итого по дисциплине	4	68	-	-
Всего по дисциплине	72 / 2 з.е.			

по заочной форме обучения

Тема / Содержание	Количество часов			
	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самост. работа (в т.ч. КР / КП)
<p>Тема 1. Безопасность и охрана здоровья при выполнении физических упражнений Общие требования к охране здоровья и состоянию спортивного зала, оборудования перед началом проведения занятий. Безопасность во время выполнения физических упражнений. Требования к состоянию здоровья, учет физиологических особенностей и возможностей человека. Общие требования при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми, занятиям со спортивным инвентарем. Методы определения состояния человека до и после физических нагрузок.</p>	2			4
<p>Тема 2. Основы легкой атлетики. Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость). Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания студентов. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Выполнение упражнений.</p>	1			4
<p>Тема 3. Основы легкой атлетики. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Выполнение упражнений</p>	1			5
<p>Тема 4. Спортивные игры. Основы настольного тенниса. Тактика и правила игры. Правильная хватка ракетки и способы игры. Овладение и совершенствование техникой и тактикой в настольный теннис. Обучение разнообразным действиям с мячом и ракеткой («школа мяча»). Обучение осознанному передвижению в пространстве. Освоение основных ударов с отскока. Получение представлений об основных стойках и работе ног Выполнение упражнений</p>				5
<p>Тема 5. Фитбол-аэробика. Основы фитбол-аэробики. Предупреждение травматизма на занятиях при работе с фитболом. Упражнения на развитие координации, гибкости, прыгучести и силы. Овладение основными элементами фитбол-аэробики. Развитие физических качеств. Силовые и динамические упражнения на фитболе. Упражнения на растяжку и расслабление мышц. Освоение техники и выполнение упражнений.</p>				5
<p>Тема 6. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Акробатические упражнения. Выполнение упражнений</p>	2			5
<p>Тема 7. Социально-биологические основы физической культуры</p>	2			5

Тема / Содержание	Количество часов			
	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самост. работа (в т.ч. КР / КП)
Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.				
Тема 8. Степ-аэробика. Упражнения на развитие координации, ловкости, быстроты реакции, скоростно-силовых и силовых качеств обучающегося. Основы степ-аэробики. Освоение и отработка упражнений 1 уровня сложности: простой шаг, приставной шаг, шаг «с захлестом», шаг «с коленом», прыжок «в сторону», шаг на степ-платформу, прыжок на степ-платформу, прыжок со степ-платформы				5
Тема 9. Аэробика. Изучение и освоение техникой выполнения основных элементов аэробики. Выполнение базовых упражнений аэробики: ходьбы, бега, подскоков, прыжков, удержание равновесий, наклонов, акробатических упражнений, поворотов.	1			5
Тема 10. Пилатес. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие координации, выносливости, скоростно-силовых качеств. Освоение принципов системы пилатес. Стабилизация, центрирование и построение тела направлены на укрепление глубоких стабилизирующих мышц, улучшение осанки, восстановление нервно – мышечного равновесия. Базовые упражнения и соблюдение принципов пилатеса.				5
Тема 11. Йога. Упражнения на развитие координации, ловкости и гибкости. Асаны в йоге и их использование в восстановительной практике. общеразвивающие упражнения.				5
Тема 12. Гимнастика. Ритмическая гимнастика. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. Выполнение упражнений.	1			5
Итого (часов)	10			58
Форма контроля	зачет			4
Всего по дисциплине	72 / 2 з.е.			

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. - Библиогр.: с. 608-609. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>
2. Жданов В.Ю. Настольный теннис: обучение за 5 шагов / В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. – Москва: Спорт, 2015. – 128 с. : ил., табл.
Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430429>
3. 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>
4. Павлютина Л.Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза : учебное пособие / Л.Ю. Павлютина, Н.Н. Ляликова, О.В. Мараховская ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 128 с.
Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493428>
5. 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>
6. Панина Н.А. Йога для всех. Руководство для начинающих: практическое пособие / Н.А. Панина. – Москва: РИПОЛ классик, 2013. – 256 с. – (Практика нового образа жизни).
Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240159>
7. Парсаева И.В. Пилатес для самостоятельных занятий студентов: учебно-методическое пособие / И.В. Парсаева, Н.В. Гафиятова; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2015. – 32 с.: ил.
Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439326>

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, 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. <http://rusathletics.info/> - сайт Всероссийской федерации легкой атлетики
14. <https://www.volley.ru/> - сайт Всероссийской федерации волейбола
15. <https://ffarsport.ru/> - сайт Всероссийской федерации фитнес-аэробики
16. <https://russianyogafederation.ru/> - официальный сайт федерации йоги России
17. <http://ttfr.ru/> - сайт Федерации настольного тенниса России

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 дисциплине (модулю)

Б1.О.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Для направления подготовки:
09.03.02 Информационные системы и технологии
(уровень бакалавриата)

Типы задач профессиональной деятельности:
производственно-технологический; организационно-управленческий; проектный.

Направленность (профиль):
Информационные системы и технологии в бизнесе

Форма обучения:
очная, заочная

Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни</p> <p>УК-7.2. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p>УК-7.3. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний; индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры</p> <p>Умеет: оценить эффективность влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры</p> <p>Владеет: пониманием влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний; навыком выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры</p>

Оценочные средства

Задания для текущего контроля

Примерные темы рефератов

1. Основы здорового образа жизни человека.
2. Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха.
3. Гигиена (личная, общественная, спортсооружений).
4. Социальное значение спорта.
5. Основы закаливания.
6. Характеристика физических упражнений, применяемых при различных заболеваниях.
7. Основы лечебного применения физических упражнений.
8. Физкультура во время беременности и в послеродовой период.
9. Оздоровительный бег.
10. Силовая гимнастика.
11. Тренажеры на занятиях физкультуры.
12. Оздоровительный бег. Понятия. Методики. Изменения в организме во время бега и под влиянием многолетних занятий оздоровительным бегом.
13. Физическая работоспособность организма.
14. Методы оценки физической работоспособности.
15. Занятия физическими упражнениями для повышения физической работоспособности.

16. Адаптация. Понятия. Виды.
17. Закономерности развития адаптации.
18. Занятия физическими упражнениями для повышения адаптационных возможностей организма.
19. Лечебная физическая культура (ЛФК). Понятия. История. Средства.
20. Общее влияние лечебной физкультуры на организм.
21. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
22. Занятия физическими упражнениями для повышения настроения и улучшения психической устойчивости организма к неблагоприятным факторам.
23. Иммуитет. Понятия. Виды. Органы иммунитета.
24. Факторы, снижающие и повышающие иммунитет.
25. Занятия физическими упражнениями для повышения иммунитета.
26. Физическое качество – сила. Понятия. Виды силы.
27. Физиологические основы проявления силы.
28. Занятия физическими упражнениями для развития силы.
29. Физическое качество – выносливость. Понятия. Виды выносливости.
30. Физиологические основы общей выносливости.
31. Занятия физическими упражнениями для развития общей выносливости.
32. Физическое качество – гибкость (подвижность в суставах). Понятия.
33. Анатомические и физиологические основы гибкости.
34. Занятия физическими упражнениями для развития гибкости.
35. Физическое качество – координация. Понятия.
36. Физиологические основы координации. Развитие координации с помощью физических упражнений.
37. Специфический биологический цикл женщины.
38. Особенности занятий физическими упражнениями с учетом фаз специфического биологического цикла.
39. Изменения в организме женщины во время беременности. Двигательный режим, режим дня, питание и гигиена беременной женщины.
40. Осанка. Физиологическое значение правильной осанки. Нарушения осанки. Изменения в организме при нарушении осанки. Занятия физическими упражнениями для коррекции осанки.
41. Врожденные и приобретенные особенности организма. Генотип. Изменчивость. Тренируемость.
42. Гиподинамия и гипокинезия. Понятия. Изменения в организме под влиянием гиподинамии и гипокинезии.
43. Влияние сауны и русской бани на организм.
44. Методики посещения сауны и русской бани.
45. Основы сбалансированного питания. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода. Пищевая ценность продуктов.
46. Тренажеры и тренировочные устройства. Понятия. Классификация. Общие правила занятий физическими упражнениями с использованием тренажеров и тренировочных устройств. Техника безопасности. Гигиенические средства.
47. Основы организации физического воспитания в среднем учебном заведении.
48. Основы организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
49. Занятия физическими упражнениями для снижения массы тела.
50. Стресс. Понятия. Занятия физическими упражнениями для повышения устойчивости организма к стрессовым воздействиям.

Оценка формируется следующим образом:

- Реферат – оценивание производится по пятибалльной шкале оценивания;

- Выполнение упражнений – оценивание производится по пятибалльной шкале оценивания.

Пример теста

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

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

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

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

3. Утренняя гигиеническая гимнастика относится:

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

4. Формами производственной гимнастики являются:

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

5. В течение рабочей смены физкультурная пауза проводится:

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

6. Попутная тренировка - это:

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

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

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

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

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

9. Предельной физической нагрузке соответствует частота сердечных сокращений:

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

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

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

11. Совокупность задач, содержания, средств, методов и форм организации физического воспитания – это ...

- А) принципы физического воспитания
- Б) средства физического воспитания
- В) система физического воспитания**
- Г) цель физического воспитания

12. Соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям программы – это ...

- А) физическая подготовленность**
- Б) физическая культура
- В) физическое развитие
- Г) физическое совершенство

13. Основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка, которая подчинена основному закону здоровья: «приобретаем, расходуя», это ... двигательная активность

- А) двигательная деятельность
- Б) физическое развитие
- В) физические упражнения**

14. Педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение совершенства, — это ...

- А) физическое совершенство
- Б) физическое воспитание**
- В) физическая культура
- Г) физическое развитие

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

- А) задачи физического воспитания

- Б) принципы физического воспитания
- В) формы физического воспитания
- Г) **средства физического воспитания**

16. Они предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств, развитие двигательных способностей:

- А) воспитательные задачи
- Б) оздоровительные
- В) **образовательные**
- Г) коррекционно-развивающие

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

- А) **идеомоторный акт**
- Б) содержание упражнения
- В) техника физических упражнений
- Г) характеристика упражнения

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

- А) физические
- Б) **наглядные**
- В) дидактические
- Г) специальные

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

- А) к наглядным
- Б) к вербальным
- В) **к практическим**
- Г) к дидактическим

20. Каким этапом обучения движениям является их углубленное разучивание?

- А) первым
- Б) **вторым**
- В) третьим
- Г) все ответы верны

Оценка формируется следующим образом:

- оценка «отлично» - 85-100% правильных ответов;
- оценка «хорошо» - 70-84% правильных ответов;
- оценка «удовлетворительно» - 40-69% правильных ответов;
- оценка «неудовлетворительно» - менее 39% правильных ответов.

Примерные вопросы к зачетам

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.

Уровни и критерии итоговой оценки результатов освоения дисциплины

	Критерии оценивания	Итоговая оценка
Уровень 1. Недостаточный	Незнание значительной части программного материала, неумение даже с помощью преподавателя сформулировать правильные ответы на задаваемые вопросы, невыполнение практических заданий	Неудовлетворительно/ Не зачтено
Уровень 2. Базовый	Знание только основного материала, допустимы неточности в ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач	Удовлетворительно/ зачтено
Уровень 3. Повышенный	Твердые знания программного материала, допустимые несущественные неточности при ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач	Хорошо/ зачтено
Уровень 4. Продвинутый	Глубокое освоение программного материала, логически стройное его изложение, умение связать теорию с возможностью ее применения на практике, свободное решение задач и обоснование принятого решения	Отлично/ зачтено