

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Юров Сергей Серафимович Автономная некоммерческая организация высшего образования

Должность: ректор

Дата подписания: 30.01.2026 12:55:06

Уникальный программный ключ:

3cba11a39f7f7fad578ee5ed1f72a427b45709d10da52f2f114bf9bf44b8f14

**“ИНСТИТУТ БИЗНЕСА И ДИЗАЙНА”**

ФАКУЛЬТЕТ УПРАВЛЕНИЯ БИЗНЕСОМ

СОГЛАСОВАНО

Генеральный директор

КСРК ВОС

Юров

«04» февраля 2025 г.



В.П. Баженов

УТВЕРЖДАЮ

Ректор



С.С.

«04» февраля 2025 г.

**Б1.О.02 МОДУЛЬ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

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

**Б1.О.02.ДЭ.01.02 ВОЛЕЙБОЛ**

**Для направления подготовки:**

54.03.01 Дизайн

(уровень бакалавриата)

**Тип задач профессиональной деятельности:**

организационно-управленческий

**Направленность (профиль):**

«Менеджмент в дизайн-бизнесе»

**Форма обучения:**

очная

**Москва – 2025**

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

«20» января 2025 г.

  
(подпись)

/С.Л. Мальцев /

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО 54.03.01 Дизайн (уровень бакалавриата), утв. Приказом Министерства образования и науки РФ №1015 от 13.08.2020г.

СОГЛАСОВАНО:

Декан ФУБ



/Н.Е. Козырева /

Заведующий кафедрой  
разработчика РПД



/А.Б. Оришев /

Протокол заседания кафедры №6 от «22» января 2025 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.

**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;
- 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:** 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

<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Индикаторы достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения</b>
<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 «Волейбол» для студентов очной формы обучения, реализуемой в АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна» по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн составляет: 328 часов.

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)
Трудоемкость (час.)	-
<b>Общая трудоемкость з.е. / часов</b>	328 час.

## 6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**Спортивная специализация: Волейбол**

Наименование тем дисциплины	Количество часов				Семестры / форма ПА	
	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа (6 т.ч. КР / КИ)		
<i>Раздел 1. Методические основы овладения умениями и навыками техники в отдельных видах двигательной активности</i>						
<i>Техника безопасности на занятиях. Возможные травмы и правила оказания первой медицинской помощи пострадавшему на занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)».</i>						
Техника безопасности на занятиях. Возможные травмы и правила оказания первой медицинской помощи пострадавшему на занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)».		4			1 семестр	
Официальные правила соревнований по волейболу. История развития и техника игры в волейбол. Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в волейбол.						
Техника безопасности на занятиях.						
Методика овладения и совершенствование техникой и тактикой волейбол. Методы развития физических качеств.		4			2 семестр	
Техника безопасности на занятиях. Методика овладения и совершенствование техникой и тактикой волейбол. Упражнения, использующие варианты быстрого перемещения.		4			3 семестр	
Техника безопасности на занятиях.						
Методика совершенствования техники и тактики волейбола. Способы развития физических качеств.		4			4 семестр	
Техника безопасности на занятиях. Методика развития техники и тактики игры в волейбол.						
Упражнения, использующие варианты быстрой передачи мяча.		4			5 семестр	
Техника безопасности на занятиях. Упражнения, развивающие способы командного взаимодействия при игре в волейбол.		4			6 семестр	
<i>Раздел 2. Практический раздел развития двигательной активности</i>						
Общефизическая подготовка. Упражнения в парах малой интенсивности на развитие силы и на сопротивление, у шведской стенки с волейбольными мячами. Упражнения на развитие координации, гибкости, прыгучести и силы.						
Овладение и совершенствование техникой и тактикой в волейболе. Развитие физических качеств. Обучение техники верхней передачи мяча на месте. Обучение техники нижней передачи мяча на месте. Обучение техники		62			1 семестр / зачет	

Наименование тем дисциплины	Количество часов				Семестры / форма ПА
	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа (в т.ч. КР / КИ)	
нижней подачи мяча. Учебная игра. Контроль за физической подготовленностью: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки на скакалке за 1 мин, поднимание туловища количество из положения лежа за 30 сек, челночный бег (3х10 м) (сек), прыжок в длину с места (см), бросок медицинского мяча (1кг) двумя руками из-за головы из положения сидя. <i>Выполнение нормативов.</i>					
Упражнения на развитие координации, ловкости, быстроты реакции, скоростно-силовых и силовых качеств необходимых при игре в волейбол. Обучение техники верхней передачи мяча в парах. Обучение техники нижней передачи мяча в парах. Обучение техники верхней подачи мяча. Развитие и укрепление навыков техники игры. Учебная игра. Контроль за физической подготовленностью: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки на скакалке за 1 мин, поднимание туловища количество из положения лежа за 30 сек, челночный бег (3х10 м) (сек), прыжок в длину с места (см), бросок медицинского мяча (1кг) двумя руками из-за головы из положения сидя. <i>Выполнение нормативов.</i>		28			2 семестр / зачет
Общая физическая подготовка. Обще-развивающие упражнения на месте, в движении, в парах на сопротивление, у шведской стенки, с гимнастическими скакалками, с волейбольными мячами, с набивными мячами. Упражнения на развитие координации, выносливости, скоростно-силовых качеств. Повторение техники верхней и нижней передачи мяча на месте. Повторение техники нижней и верхней передачи мяча в парах. Повторение техники подачи мяча. Обучение техники приема мяча. Обучение передачи мяча для атакующего удара из 4 зоны. Обучение техники нападающего удара с 4 зоны. Учебная игра. Контроль за физической подготовленностью: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки на скакалке за 1 мин, поднимание туловища количество из положения лежа за 30 сек,		62			3 семестр / зачет

Наименование тем дисциплины	Количество часов				Семестры / форма ПА
	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа (в т.ч. КР / КИ)	
челночный бег (3х10 м) (сек), прыжок в длину с места (см), бросок мяча (1кг) двумя руками из-за головы из положения сидя. <i>Выполнение нормативов.</i>					
Общефизическая подготовка. Упражнения на развитие координации, гибкости, прыгучести и силы. Укрепление навыков техники игры в волейбол. Обучение передачи мяча для атакующего удара из 2 зоны. Обучение техники нападающего удара со 2 зоны. Обучение верхней и нижней передачи мяча в движении. Обучение игры на 3 касания. Учебная игра. Контроль за физической подготовленностью: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки на скакалке за 1 мин, поднимание туловища количество из положения лежа за 30 сек, челночный бег (3х10 м) (сек), прыжок в длину с места (см), бросок медицинского мяча (1кг) двумя руками из-за головы из положения сидя. <i>Выполнение нормативов.</i>		62		4 семестр / зачет	
Общая физическая подготовка. Обще-развивающие упражнения. Упражнения на развитие координации, выносливости, скоростно-силовых качеств. Упражнения, использующие варианты быстрого перемещения необходимых при игре в волейбол. Повторение техники верхней и нижней передачи мяча в парах. Повторение техники подачи мяча. Повторение техники атакующих ударов из 4 и 2 зоны. Обучение передачи мяча для атакующего удара из 1 зоны. Обучение техники атакующего удара из 1 зоны. Обучение атакующего удара из различных зон с приема подачи. Контроль за физической подготовленностью: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки на скакалке за 1 мин, поднимание туловища количество из положения лежа за 30 сек, челночный бег (3х10 м) (сек), прыжок в длину с места (см), бросок медицинского мяча (1кг) двумя руками из-за головы из положения сидя. <i>Выполнение нормативов.</i>		62		5 семестр / зачет	

Наименование тем дисциплины	Количество часов				Семестры / форма ПА
	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа (в т.ч. КР / КИ)	
Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие координации, ловкости, быстроты реакции, скоростно-силовых и силовых качеств. Обучение передачи мяча для атакующего удара из 5 и 6 зоны. Обучение техники атакующего удара из 5 зоны. Обучение передачи мяча для атакующего удара из 3 зоны. Обучение техники атакующего удара из 3 зоны. Совершенствование изученных технических приемов. Учебная игра. Контроль за физической подготовленностью: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки на скакалке за 1 мин, поднимание туловища количество из положения лежа за 30 сек, челночный бег (3x10 м) (сек), прыжок в длину с места (см), бросок медицинского мяча (1кг) двумя руками из-за головы из положения сидя. <i>Выполнение нормативов.</i>		28		6 семестр / зачет	
<b>Общая трудоемкость дисциплины (в часах)</b>		<b>328</b>			<b>Зачеты в 1-6 сем.</b>
<b>Общая трудоемкость дисциплины (в часах)</b>				<b>328</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

### Практические занятия

№ п/п	Раздел дисциплины	Содержание практических занятий	Вид контрольного мероприятия
1.	Все разделы	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Разминка. 3. Обучение тактике игры. 4. Обучение и совершенствование техники перемещений по площадке. 5. Освоение разновидностями подач: верхняя, прямая, боковая и нижняя, подача в прыжке. 6. Обучение элементу волейбола — нападающему удару. 7. Обучение и совершенствование навыка принятия мяча сверху и снизу, отдачи вторых передач. 8. Обучение техники блокирования мяча после нападающего удара. 9. Обучение, выработка и закрепление навыков занятия стоек при подготовке к приему подачи, защиты после	Выполнение упражнений

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел дисциплины</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	<b>Вид контрольного мероприятия</b>
		<p>нападающего удара, блокировании, подготовке к нападающему удару.</p> <p>10. Варианты группового взаимодействия в обороне и атаке.</p> <p>11. Обучение, выработка и закрепление навыков группового и одиночного блокирования.</p> <p>12. Овладение основными системами защиты.</p> <p>13. Совершенствованием техники игры (полировка, варианты применения техник элементов).</p> <p>14. Улучшение индивидуальных технико-тактических действий в нападении.</p> <p>15. Обучение и совершенствование технике игры в защите.</p> <p>16. Обучение и совершенствование технике игры в нападении.</p> <p>17. Совершенствование техники и тактики игры.</p> <p>18. Учебная игра в командах.</p>	

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

Формирование знаний по данной дисциплине 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 по дисциплине «Физическая культура и спорт» : [16+] / А. С. Гречко, Ю. И. Сиренко, Т. В. Синельникова, Ю. В. Мурzin ; под общ. ред. А. С. Гречко ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2023. – 200 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=714116>
2. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / В. М. Суханов, О. Н. Крюкова, А. А. Курченков, А. А. Пауков ; науч. ред. А. А. Курченков ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2023. – 85 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712766>
3. Суханов, В. М. Физическая культура : здоровье : проблемы и профилактика : учебное пособие : [16+] / В. М. Суханов, А. А. Пауков ; науч. ред. А. А. Курченков ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2022. – 53 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712767>
4. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник для высших учебных заведений физической культуры / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – 11-е изд. – Москва : Спорт, 2023. – 624 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=709016>
5. Чикурова, М. А. Организация физической культуры и спорта : учебное пособие : [16+] / М. А. Чикурова, А. И. Чикуров ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2023. – 192 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=705226>
6. Нахаева, Е. М. История физической культуры и спорта : учебное пособие / Е. М. Нахаева, Н. В. Минина. – Минск : РИПО, 2022. – 204 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=697643>
7. Анисимов, М. П. Физическая культура в современной России : учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата : [16+] / М. П. Анисимов. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный аграрный университет (СПбГАУ), 2020. – 86 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613175>
8. Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки : [16+] / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 81 с. : ил. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769>
9. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>
10. Тарасов, А. Е. Теория и методика подвижных игр : практический материал : учебное пособие : [16+] / А. Е. Тарасов, С. И. Колодезникова, В. Ф. Скрябина ; Северо-

Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова. – Якутск : Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, 2022. – 98 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=702144>

11. Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие : [16+] / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2018. – 97 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577516>
12. Физическая подготовка волейболиста : методическое пособие : [16+] / сост. Л. А. Митина, А. А. Губин ; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2023. – 73 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=707996>

## **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 ресурсам
3. <https://uisrussia.msu.ru/> - базы 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 Gufo.me
7. <https://slovaronline.com> - поисковая система по всем доступным словарям и энциклопедиям
8. <https://www.tandfonline.com/> - коллекция журналов Taylor&Francis Group включает в себя около двух тысяч журналов и более 4,5 млн. статей по различным областям знаний

9. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> - база статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ Министерства спорта РФ
10. <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/> - база данных нормативно-правовой документации государственной политики в сфере спорта и международного сотрудничества
11. <https://www.minsport.gov.ru/ministry/> - сайт Министерства спорта РФ
12. <http://olympic.ru/> - сайт Олимпийского комитета России (ОКР)
13. <http://www.auditorium.ru> – федеральный информационно-образовательный портал
14. <https://volley.ru/> - официальный сайт Всероссийской федерации волейбола

## **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.
5. Учебно-наглядное оборудование.

### **№ 423**

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»

### **№ 402**

Помещение для самостоятельной работы. 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) 11 компьютеров, подключенных к сети «Интернет», с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна»

Учебные занятия проводятся в учебных аудиториях для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных

консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, спортивном зале. Данные аудитории, а так же помещения для самостоятельной работы студентов, укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения. Спортивный зал укомплектован необходимым спортивным оборудованием.

Спортивный зал для проведения занятий со студентами оборудован:

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

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

## **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 ознакомиться 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.

*Приложение 1*

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.02.ДЭ.01.02 ВОЛЕЙБОЛ**

**Для направления подготовки:**  
54.03.01 Дизайн  
(уровень бакалавриата)

**Тип задач профессиональной деятельности:**  
организационно-управленческий

**Направленность (профиль):**  
«Менеджмент в дизайн-бизнесе»

**Форма обучения:**  
очная

**Москва – 2025**

## ***Результаты обучения по дисциплине***

<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Индикаторы достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения</b>
<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

### ***Показатели оценивания результатов обучения***

Шкала оценивания			
неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
<b>Не знает:</b> нормы здорового образа жизни <b>Не умеет:</b> применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности <b>Не владеет:</b> навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>В целом знает:</b> нормы здорового образа жизни, но допускает грубые ошибки <b>В целом умеет:</b> применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности, но часто испытывает затруднения <b>В целом владеет:</b> навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знает:</b> нормы здорового образа жизни, но иногда допускает ошибки <b>Умеет:</b> применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности, но иногда испытывает затруднения <b>Владеет:</b> навыком применения норм здорового образа жизни как основы 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

	социальной и профессиональной деятельности, но часто испытывает затруднения		
<p><b>Не знает:</b> здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p> <p><b>Не умеет:</b> применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p> <p><b>Не владеет:</b> навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p>	<p><b>В целом знает:</b> здравьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но допускает грубые ошибки</p> <p><b>В целом умеет:</b> применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но часто испытывает затруднения</p> <p><b>В целом владеет:</b> навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но часто испытывает затруднения</p>	<p><b>Знает:</b> здравьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но иногда допускает ошибки</p> <p><b>Умеет:</b> применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но иногда испытывает затруднения</p> <p><b>Владеет:</b> навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но иногда испытывает затруднения</p>	<p><b>Знает:</b> здравьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p> <p><b>Умеет:</b> применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p> <p><b>Владеет:</b> навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p>

### ***Оценочные средства***

#### **Задания для текущего контроля**

Оценка знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности по дисциплине проводится с целью определения уровня освоения предмета, включает работу на практических занятиях.

Оцениваются результаты сдачи контрольных нормативов студента по соответствующим видам занятий, демонстрации знания методики выполнения упражнений в период сдачи нормативов при текущем контроле.

Принимается во внимание наличие знаний:

- значения физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;

- научных основ физиологии, теории и методики физической культуры и здорового образа жизни;
- содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**наличие умений:**

- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;
- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

**присутствие навыков:**

- владения комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;
- владения способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
- владения приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

### **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 пересдаче)</b>
Бег 1000 метров	4 мин 30 сек	4 мин 45 сек	5 мин 00сек	более 5 мин 00 сек
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 пересдаче)</b>
Бег 2000 метров	8 мин 30сек	9 мин 00сек	9 мин 30сек	более 9 мин 30 сек
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 (3х10м) (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 пересдаче)</b>
Бег 100 метров	17 сек	18 сек	20 сек	более 20 сек
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 (3х10 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 пересдаче)
Бег 100 метров	14 сек	15 сек	16 сек	более 16 сек
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 (3х10м) (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 по спортивной специализации «Волейбол».**

**1 семестр**

1. Стоя в кругу передача сверху над собой двумя руками

	5 (отл.)	4 (хор.)	3 (удовл.)	2 (неуд.) / (подлежит пересдаче)
юноши	10	8	6	менее 6
девушки	10	8	6	менее 6

2. Передача сверху двумя руками в парах

	5 (отл.)	4 (хор.)	3 (удовл.)	2 (неуд.) / (подлежит пересдаче)
юноши: 6 м.	20	18	16	менее 16
девушки: 4 м.	20	18	16	менее 16

3. Подача (юноши – верхняя прямая, девушки – нижняя прямая)

	5 (отл.)	4 (хор.)	3 (удовл.)	2 (неуд.) / (подлежит пересдаче)
юноши: из 6 попыток попаданий	4	3	2	менее 2
девушки: из 7 попыток попаданий	4	3	2	менее 2

**2 семестр**

1. Стоя в кругу передача снизу над собой двумя руками

	5 (отл.)	4 (хор.)	3 (удовл.)	2 (неуд.) / (подлежит пересдаче)
юноши	10	8	6	менее 6
девушки	10	8	6	менее 6

**2. Передача сверху двумя руками в парах через сетку**

	<b>5 (отл.)</b>	<b>4 (хор.)</b>	<b>3 (удовл.)</b>	<b>2 (неуд.) / (подлежит пересдаче)</b>
юноши:	20	18	16	менее 16
девушки:	20	18	16	менее 16

**3. Подача верхняя прямая (подают в правую и левую половину площадки с 6-7метров).**

	<b>5 (отл.)</b>	<b>4 (хор.)</b>	<b>3 (удовл.)</b>	<b>2 (неуд.) / (подлежит пересдаче)</b>
юноши: из 6 попыток попаданий	4	3	2	менее 2
девушки: из 7 попыток попаданий	4	3	2	менее 2

**3 семестр**

**1. Передача снизу двумя руками в парах**

	<b>5 (отл.)</b>	<b>4 (хор.)</b>	<b>3 (удовл.)</b>	<b>2 (неуд.) / (подлежит пересдаче)</b>
юноши:	20	18	16	менее 16
девушки:	20	18	16	менее 16

**2. Попеременная передача сверху, снизу в кругу**

	<b>5 (отл.)</b>	<b>4 (хор.)</b>	<b>3 (удовл.)</b>	<b>2 (неуд.) / (подлежит пересдаче)</b>
юноши:	12	10	8	менее 8
девушки:	12	10	8	менее 8

**3. Поведение студентов в игровых ситуациях.**

**4 семестр**

**1. Верхняя передача в парах на количество повторений**

	<b>5 (отл.)</b>	<b>4 (хор.)</b>	<b>3 (удовл.)</b>	<b>2 (неуд.) / (подлежит пересдаче)</b>
юноши:	20	18	16	менее 16
девушки:	20	18	16	менее 16

**2. Нижняя передача в парах на количество повторений**

	<b>5 (отл.)</b>	<b>4 (хор.)</b>	<b>3 (удовл.)</b>	<b>2 (неуд.) / (подлежит пересдаче)</b>
юноши:	20	18	16	менее 16
девушки:	20	18	16	менее 16

**3. Попеременная передача на количество повторений**

	<b>5 (отл.)</b>	<b>4 (хор.)</b>	<b>3 (удовл.)</b>	<b>2 (неуд.) / (подлежит пересдаче)</b>
юноши:	20	18	16	менее 16
девушки:	20	18	16	менее 16

**5 семестр**

1.Передача мяча для нападающего удара с 3 зоны в 4 на точность

	<b>5 (отл.)</b>	<b>4 (хор.)</b>	<b>3 (удовл.)</b>	<b>2 (неуд.) / (подлежит пересдаче)</b>
юноши: из 5 попыток	5	4	3	менее 3
девушки: из 5 попыток	4	3	2	менее 2

2.Передача мяча для нападающего удара с 3 зоны во 2 спиной вперед

	<b>5 (отл.)</b>	<b>4 (хор.)</b>	<b>3 (удовл.)</b>	<b>2 (неуд.) / (подлежит пересдаче)</b>
юноши: из 5 попыток	5	4	3	менее 3
девушки: из 5 попыток	4	3	2	менее 2

3.Нападающий удар в стену через пол на количество повторений

	<b>5 (отл.)</b>	<b>4 (хор.)</b>	<b>3 (удовл.)</b>	<b>2 (неуд.) / (подлежит пересдаче)</b>
юноши: из 5 попыток	5	4	3	менее 3
девушки: из 5 попыток	4	3	2	менее 2

4. Двухсторонняя игра.

**6 семестр**

1.Подача мяча по зонам на точность

	<b>5 (отл.)</b>	<b>4 (хор.)</b>	<b>3 (удовл.)</b>	<b>2 (неуд.) / (подлежит пересдаче)</b>
юноши: из 7 попыток	5	4	3	менее 3
девушки: из 7 попыток	4	3	2	менее 2

2.Прием мяча снизу

	<b>5 (отл.)</b>	<b>4 (хор.)</b>	<b>3 (удовл.)</b>	<b>2 (неуд.) / (подлежит пересдаче)</b>
юноши: из 5 попыток	5	4	3	менее 3
девушки: из 5 попыток	4	3	2	менее 2

3. Атакующий удар через сетку с 4 зоны в 5 зону

	<b>5 (отл.)</b>	<b>4 (хор.)</b>	<b>3 (удовл.)</b>	<b>2 (неуд.) / (подлежит пересдаче)</b>
юноши: из 5 попыток	5	4	3	менее 3
девушки: из 5 попыток	4	3	2	менее 2

4. Двухсторонняя игра.

**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, остroe, 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. Обще 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. Особенности обучения тактическим приемам игры в волейбол студентов 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 экзаменацационной сессии.

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

Промежуточная аттестация по дисциплине для студентов специальных медицинских группах (при их наличии) выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий студентом.

Основной акцент в оценивании учебных достижений в рамках данной дисциплины студентов, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на их стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях студента, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающемуся, выставляется положительная отметка «зачтено». Положительная отметка «зачтено» выставляется также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по элективной дисциплине «Волейбол», старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корректирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и спорта, а так же другими разделами программного материала.

Важнейшим условием успешной реализации перечисленных форм контроля является их комплексность и функциональность, предполагающая связь приобретаемых компетенций с конкретными видами и задачами профессиональной деятельности и социальной активности выпускника.