

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце: Автономная некоммерческая организация высшего образования

ФИО: Юров Сергей Серафимович

Должность: ректор

Дата подписания: 27.05.2026 13:46:53

Уникальный программный ключ:

3cba11a39f7f7fadc578ee5ed1f72a427b45709d10da52f2f114bf9bf44b8f14

“ИНСТИТУТ БИЗНЕСА И ДИЗАЙНА”

ФАКУЛЬТЕТ ДИЗАЙНА И МОДЫ

УТВЕРЖДАЮ

Ректор _____ **С.С. Юров**

от «16» апреля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Специальность:
54.05.03 Графика

Специализация:
Художник-график (оформление печатной продукции)

Уровень высшего образования:
специалитет

Форма обучения:
очная

Москва 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП
3. Требования к освоению программы дисциплины
4. Объем дисциплины и распределение видов учебной работы по семестрам
5. Тематический план
6. Содержание дисциплины
7. Примерная тематика курсовых работ
8. Фонд оценочных средств по дисциплине
9. Учебно-методическое обеспечение дисциплины
10. Материально-техническое обеспечение дисциплины
11. Приложение 1.

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: 1 семестр.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Грамотно выбирает методы здоровьесбережения для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.	Знания: Знает основные методы здоровьесбережения (физическая активность, эргономика рабочего места, режим труда и отдыха, гимнастика для глаз и опорно-двигательного аппарата), физиологические особенности организма и условия профессиональной деятельности дизайнера-графика (длительная работа за компьютером, напряжение зрения, статическая поза). Умения: Умеет грамотно выбирать и применять методы здоровьесбережения с учётом собственных физиологических особенностей и специфики профессиональной деятельности для поддержания здорового образа жизни. Навыки: Владеет навыками организации эргономичного рабочего пространства, выполнения профилактических упражнений для снятия напряжения с глаз, шеи, спины и кистей рук, а также соблюдения здоровьесберегающего режима труда в процессе выполнения профессиональной деятельности.
	ИУК-7.2. Поддерживает оптимальный уровень физической нагрузки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знания: Знает оптимальные виды и объемы физической нагрузки для поддержания работоспособности, нормы физической активности для лиц, занятых длительной статической работой за компьютером, и связь между уровнем нагрузки и эффективностью профессиональной деятельности. Умения: Умеет подбирать и поддерживать оптимальный уровень физической нагрузки (регулярность, интенсивность, продолжительность) с учётом требований профессиональной деятельности и необходимости полноценной социальной активности. Навыки: Владеет навыками интеграции физической активности в повседневный профессиональный график (физкультпаузы, утренняя зарядка, прогулки, посещение спортивных секций) для поддержания здоровья и высокой работоспособности в условиях интенсивной проектной деятельности.
	ИУК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в	Знания: Знает основные нормы и компоненты здорового образа жизни (режим сна и питания, отказ от вредных привычек, гигиена труда, психогигиена,

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения
	профессиональной деятельности.	профилактика стресса) и их применение в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности. Умения: Умеет соблюдать нормы здорового образа жизни в повседневных и профессиональных условиях, включая периоды интенсивной проектной работы, сжатых сроков, ночных доработок и творческого напряжения. Навыки: Владеет устойчивыми навыками здоровьесберегающего поведения (регулярный отдых, контроль рабочей позы, своевременное питание, управление стрессом), обеспечивающими долгосрочную профессиональную работоспособность и качество жизни.

4. 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 54.05.03 Графика, составляет: 2 з.е. / 72 час.

Вид учебной работы	Всего число часов и (или) зачетных единиц
	Очная
Аудиторные занятия	32
<i>в том числе:</i>	
Лекции	-
Практические занятия	32
Лабораторные работы	-
Самостоятельная работа	40
<i>в том числе:</i>	
часы на выполнение КР / КП	-
Промежуточная аттестация:	
Вид	Зачет -1 семестр
Трудоемкость (час.)	-
Общая трудоемкость з.е. / часов	2 з.е. / 72 час.

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Темы дисциплины		Количество часов (по формам обучения)			
№	Наименование	Очная			
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самост. работа (в т.ч. КР / КП)
1	ОФП. Безопасность и охрана здоровья при выполнении физических упражнений. Основы здорового образа жизни	-	5	-	5
2	Легкая атлетика	-	5	-	6
3	Легкая атлетика	-	4	-	5
4	Спортивные игры	-	5	-	6
5	Спортивные игры	-	4	-	6
6	Гимнастика	-	5	-	6
7	Гимнастика	-	4	-	6
Итого (часов)		-	32	-	40
Форма контроля:		Зачёт			
Всего по дисциплине:		72 / 2 з.е.			

6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Практические занятия

(очная форма обучения)

№ п/п	№ и название темы дисциплины	Тематика практических занятий
1	Тема 1. ОФП. Безопасность и охрана здоровья при выполнении физических упражнений. Основы здорового образа жизни	1. Требования к охране здоровья 2. Требования к состоянию спортивного зала и оборудования. Безопасность во время выполнения физических упражнений. 3. Требования к состоянию здоровья, учет физиологических особенностей и возможностей человека. 4. Методы определения состояния человека до и после физических нагрузок 5. Основные требования к организации здорового образа жизни 6. Здоровый образ жизни и его составляющие 7. Критерии эффективности здорового образа жизни 8. Физические упражнения как средство активного отдыха
2	Тема 2. Легкая атлетика. Бег на короткие и средние дистанции	Низкий старт Бег с ускорением 70-80 м
3	Тема 3. Легкая атлетика	Скоростной бег до 70 м; Метание мяча; Прыжки в длину с разбега
4	Тема 4. Спортивные игры: Баскетбол	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Броски мяча с места и в движении
5	Тема 5. Спортивные игры: Баскетбол	Варианты ведения мяча Игра в баскетбол по правилам
6	Тема 6. Гимнастика	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами
7	Тема 7. Гимнастика	Акробатические упражнения

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ

Курсовая работа не предусмотрена.

8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ: Приложение 1.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия проводятся в учебных аудиториях для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповой и индивидуальной работы, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Оборудование учебной аудитории:

Основное оборудование: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя.

Технические средства обучения: персональные компьютеры с лицензионным программным обеспечением и выходом в сеть Интернет; набор демонстрационного оборудования (проектор, экран), наглядные пособия в цифровом виде, слайд-презентации, видеофильмы, макеты и т.д., которые применяются по необходимости в соответствии с темами (разделами) дисциплины.

Кабинет для самостоятельной работы обучающихся оснащен оборудованием и техническими средствами обучения с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и выходом в локальную сеть с доступом в «Личный кабинет» обучающегося.

Для реализации программы предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения предметов.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания

5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Ядро для толкания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрешиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1. Комплект презентационных материалов по темам учебной дисциплины с использованием программы Power Point [электронное издание], Москва, 2016. – доступ обучающимся с использованием дистанционных образовательных технологий (ЭС ДОТ Института)

2. Чеснова Е. Л. Физическая культура: учебное пособие. М., изд-во Директ медиа, 2013 г.

Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210945&sr=14.

3. Пушкина В. Н., Мищенко И. В., Зеянина А. Н. Формирование профессионально важных качеств студентов средствами физической культуры: учебно-методическое пособие. Архангельск: САФУ, 2014.

Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=author_red&id=155585

4. Манжелей И. В., Симонова Е. А. Физическая культура: компетентностный подход. М., Берлин: Директ-Медиа, 2015.

Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=364912&sr=1

5. [Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие](#) Издатель: Издательство СибГУФК, 2014

Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429363&sr=1

6. 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>

7. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник: [12+] / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – 2-е изд. – Москва: Спорт, 2017. – 432 с.

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>

8. 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.

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>

9. Гузик, М.А. Игра как феномен культуры: учебное пособие / М.А. Гузик. – 3-е изд., стер. – Москва: Флинта, 2017. – 268 с.

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=103489>

10. Смойлов, А.А. Игровая деятельность и спорт в социальной рефлексии: монография / А.А. Смойлов, С.В. Желудкин; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2016. – 164 с.

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459514>

11. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие: [16+] / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 112 с.

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420>

12. Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки: учебное пособие: [16+] / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолазов. – Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. – 87 с.

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220>

13. Жуков, Р.С. Основы спортивной тренировки: учебное пособие / Р.С. Жуков; Министерство образования и науки РФ, Кемеровский государственный университет. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. – 110 с.

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278415>

Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Современные профессиональные базы данных:

1. Портал Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
2. Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: <http://pravo.gov.ru/>.

Информационные справочные системы:

Министерство просвещения Российской Федерации. Банк документов. – URL: <https://docs.edu.gov.ru/#activity=106>.

<https://slovaronline.com> - справочная поисковая система по всем доступным словарям, энциклопедиям и переводчикам в режиме Онлайн.

Электронно-библиотечные системы (ЭБС):

<http://biblioclub.ru> - электронно-библиотечная система.

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

Операционная система Microsoft Windows 10;

Пакет программ Microsoft Office Professional Plus;

7-zip - архиватор;

Inkscape – векторный графический редактор <https://inkscape.org/ru/oprogramye/>;

Интернет-браузер Google Chrome (бесплатное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно).

Антивирусная программа Dr.Web.

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«ИНСТИТУТ БИЗНЕСА И ДИЗАЙНА»
ФАКУЛЬТЕТ ДИЗАЙНА И МОДЫ

Кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Текущего контроля и промежуточной аттестации
по дисциплине (модулю)

Б1.О.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Специальность:
54.05.03 Графика

Специализация:
Художник-график (оформление печатной продукции)

Уровень высшего образования:
специалитет

Форма обучения:
очная

Москва 2026

Оценочные материалы для текущего контроля

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 ...

А) двигательная активность;

Б) двигательная деятельность;

В) физическое развитие;

Г) 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. Поведение, основанное на санитарно-гигиенических нормах и направленное на сохранение здоровья, называется:

- А) закаливание;
- Б) здоровый образ жизни;
- В) аутогенная тренировка;
- Г) культура здоровья.

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.

Пример тем для рефератов:

1. Основы здорового образа жизни человека.
2. Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха.
3. Гигиена (личная, общественная, sportсооружений).
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 рефератов производится по шкале «зачтено» / «не зачтено».

Оценочные материалы для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.

Примерные вопросы к зачету:

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

физическими упражнениями.

20. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
21. Спорт в системе физического воспитания студентов:
22. Содержание и основные понятия теории спорта
23. Классификации видов спорта
24. Соревнования, как основа специфики спорта. Смысл и тенденции роста спортивных достижений
25. Понятие о педагогике спорта, ее задачах и целях
26. Социальные функции спорта
27. Понятие о соревновательной деятельности
28. Современное состояние развития спорта в России
29. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
30. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
31. Правовая база в отношении спорта и физической культуры в России.
32. История физической культуры. Олимпийские игры:
33. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
34. Физическая культура Древнего Рима.
35. Физическая культура в средние века.
36. Создание и развитие системы физической культуры в странах Востока.
37. Физическая культура и спорт в России с VI по XVIII вв.
38. Физическая культура и спорт Российской Империи.
39. Физическая культура и спорт в СССР.
40. Физическая культура в современной России.

Критерии оценки при проведении текущего контроля и промежуточной аттестации

4-балльная шкала (экзамен, зачет с оценкой)	Двух- балльная шкала (зачет)	Показатели	Критерии
Отлично	Зачтено	1. Полнота ответов на вопросы и выполнения задания.	Глубокое знание теоретической части темы, умение проиллюстрировать изложенное примерами, полный ответ на вопросы
Хорошо		2. Аргументир ованность выводов.	Глубокое знание теоретических вопросов, ответы на вопросы преподавателя, но допущены незначительные ошибки
Удовлетворительно		3. Умение перевести теоретическ ие знания в практическу ю плоскость.	Знание структуры основного учебно-программного материала, основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, затруднения при практическом применении теории, существенные ошибки при ответах на вопросы преподавателя
Неудовлетворительно	Не зачтено		Существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не владение терминологией, основными методиками, не способность формулировать свои мысли, применять на практике теоретические положения, отвечать на вопросы преподавателя

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

ФОС для проведения промежуточной аттестации одобрен на заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин (Протокол заседания кафедры №04-26 от «09» апреля 2026 г.).