

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Юров Сергей Серафимович

Должность: ректор

Дата подписания: 05.08.2026 09:43:16

Уникальный программный ключ:

3cba11a39f7f7fadc578ee5ed1f72a427b45709d10da52f2f114bf9bf44b8f14

Автономная некоммерческая организация высшего образования

“ИНСТИТУТ БИЗНЕСА И ДИЗАЙНА”

ФАКУЛЬТЕТ УПРАВЛЕНИЯ БИЗНЕСОМ

УТВЕРЖДАЮ

Ректор _____ С.С. Юров

«26» февраля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Специальность: 55.05.04 Продюсерство

Специализация: Продюсер мультимедиа

Уровень высшего образования: специалитет

Форма обучения: очная

Москва, 2026

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: 1,2 семестры.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Компетенция (код и наименование)	Индикаторы компетенций (код и наименование)	Результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма;	<i>Знать:</i> роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; социально-биологические основы физической культуры и спорта; индивидуально доступные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни. <i>Уметь:</i> индивидуально выбирать вид спорта или систему физических упражнений для своего физического совершенствования; <i>Владеть:</i> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.
	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;	<i>Знать:</i> сущность физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; принципы планирования физической и умственной нагрузки <i>Уметь:</i> рационально использовать свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. <i>Владеть:</i> методиками самостоятельных занятий и самоконтроля над состоянием своего организма.
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в	<i>Знать:</i> основы здорового образа жизни студента; особенности использования

	различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	средств и методов физической культуры для оптимизации работоспособности; общую физическую и специальную подготовку студентов в системе физического воспитания <i>Уметь:</i> применять на практике профессионально-прикладную физическую подготовку студентов <i>Владеть:</i> личным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
--	--	---

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 55.05.04 Продюсерство, составляет: 2 з.е. / 72 час.

Вид учебной работы	Всего число часов и (или) зачетных единиц
Аудиторные занятия	72
<i>в том числе:</i>	
Лекции	-
Практические занятия	68
Лабораторные работы	-
Самостоятельная работа	4
<i>в том числе:</i>	
часы на выполнение КР / КП	-
Промежуточная аттестация:	
Вид	Зачет – 1,2 семестр
Трудоемкость (час.)	
Общая трудоемкость з.е. / часов	2 з.е. / 72 час.

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема / Содержание	Количество часов			
	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самост. работа (в т.ч. КР / КП)
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.	-	4	-	4
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.	-	4	-	-
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	-	4	-	-
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	-	6	-	-
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.	-	6	-	-
Тема 6. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Акробатические упражнения. Выполнение упражнений	-	8	-	-

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.	-	4	-	-
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	-	-
<i>Итого</i>	-	68	-	4
Всего по дисциплине	72 / 2 з.е.			

6. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ

Курсовая работа не предусмотрена.

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ: Приложение 1.

8. 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.

Учебная аудитория для проведения практических занятий по физической культуре и спорту.

Аудитория оснащена оборудованием:

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

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.

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1. 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>
2. 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>
3. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047>
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 УПРАВЛЕНИЯ БИЗНЕСОМ

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Текущего контроля и промежуточной аттестации
по дисциплине (модулю)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Специальность: 55.05.04 Продюсерство
Специализация: Продюсер мультимедиа

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, сооружений).
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 (сердечно-сосудистой,

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

Оценивание знаний обучающихся осуществляется по 4-балльной шкале при проведении экзаменов и зачетов с оценкой (оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и «неудовлетворительно») или 2-балльной шкале при проведении зачета («зачтено», «не зачтено»).

При прохождении обучающимися промежуточной аттестации оцениваются:

1. Полнота, четкость и структурированность ответов на вопросы, аргументированность выводов.

2. Качество выполнения практических заданий (при их наличии): умение перевести теоретические знания в практическую плоскость; использование правильных форматов и методологий при выполнении задания; соответствие результатов задания поставленным требованиям.

3. Комплексность ответа: насколько полно и всесторонне обучающийся раскрыл тему вопроса и обратился ко всем ее аспектам.

Критерии оценивания

4-балльная шкала и 2-балльная шкалы	Критерии
«Отлично» или «зачтено»	1. Полные и качественные ответы на вопросы, охватывающие все необходимые аспекты темы. Обучающийся обосновывает свои выводы с использованием соответствующих фактов, данных или источников, демонстрируя глубокую аргументацию. 2. Обучающийся успешно переносит свои теоретические знания в практическую реализацию. Выполненные задания соответствуют высокому уровню качества, включая использование правильных форматов, методологий и инструментов. 3. Обучающийся анализирует и оценивает различные аспекты темы, демонстрируя способность к критическому мышлению и самостоятельному исследованию.
«Хорошо» или «зачтено»	1. Обучающийся предоставляет достаточно полные ответы на вопросы с учетом основных аспектов темы. Ответы обучающегося имеют ясную структуру и последовательность, делая их понятными и логически связанными. 2. Обучающийся способен применить теоретические знания в практических заданиях. Выполнение задания в целом соответствует требованиям, хотя могут быть некоторые недочеты или неточные выводы по полученным результатам. 3. Обучающийся представляет хорошее понимание темы вопроса, охватывая основные аспекты и направления ее изучения. Ответы обучающегося содержат достаточно информации, но могут быть некоторые пропуски или недостаточно глубокие суждения.
«Удовлетворительно» или «зачтено»	1. Ответы на вопросы неполные, не охватывают всех аспектов темы и не всегда структурированы или логически связаны. Обучающийся предоставляет верные выводы, но они недостаточно аргументированы или основаны на поверхностном понимании предмета вопроса. 2. Обучающийся способен перенести теоретические знания в практические задания, но недостаточно уверен в верности

	примененных методов и точности в их выполнении. Выполненное задание может содержать некоторые ошибки, недочеты или расхождения. 3. Обучающийся охватывает большинство основных аспектов темы вопроса, но демонстрирует неполное или поверхностное их понимание, дает недостаточно развернутые объяснения.
«Неудовлетворительно» или «не зачтено»	1. Обучающийся отвечает на вопросы неполно, не раскрывая основных аспектов темы. Ответы обучающегося не структурированы, не связаны с заданным вопросом, отсутствует их логическая обоснованность. Выводы, предоставляемые обучающимся, представляют собой простые утверждения без анализа или четкой аргументации. 2. Обучающийся не умеет переносить теоретические знания в практический контекст и не способен применять их для выполнения задания. Выполненное задание содержит много ошибок, а его результаты не соответствуют поставленным требованиям и (или) неправильно интерпретируются. 3. Обучающийся ограничивается поверхностным рассмотрением темы и не показывает понимания ее существенных аспектов. Ответ обучающегося частичный или незавершенный, не включает анализ рассматриваемого вопроса, пропущены важные детали или связи.