

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце: Автономная некоммерческая организация высшего образования

ФИО: Юров Сергей Серафимович

Должность: ректор

Дата подписания: 08.04.2025 15:52:51

Уникальный программный ключ:

3cba11a39f7f7fad578ee5ed1f72a427b45709d10da52f2f114bf9bf44b8f14

**“ИНСТИТУТ БИЗНЕСА И ДИЗАЙНА”**

ФАКУЛЬТЕТ УПРАВЛЕНИЯ БИЗНЕСОМ

СОГЛАСОВАНО

Генеральный директор

КСРК ВОС

«04» февраля 2025 г.



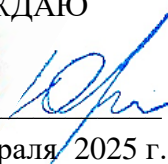
В.П. Баженов



УТВЕРЖДАЮ

Ректор

«04» февраля 2025 г.



С.С. Юров



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

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

#### Б1.О.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

**Для направления подготовки:**

42.03.01 Реклама и связи с общественностью  
(уровень бакалавриата)

**Типы задач профессиональной деятельности:**

маркетинговый; организационный; авторский

**Направленность (профиль):**

«Цифровые коммуникации»

**Формы обучения:**

очная, очно-заочная, заочная

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 требованиями ФГОС ВО 42.03.01 Реклама и связи с общественностью (уровень бакалавриата), утв. Приказом Министерства образования и науки РФ № 512 от 08.06.2017 г.

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.

### 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.

**Модуль:** Дисциплин по физической культуре и спорту.

**Осваивается:** 2, 6 семестры по очной форме обучения, 2 семестр по очно-заочной и заочной формам обучения.

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**УК-7** - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## 4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМСЯ

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать	УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных	<b>Знает:</b> средства и методы физического воспитания и их влияние на укрепление здоровья, профилактику

должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	профессиональных заболеваний <b>Умеет:</b> использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни <b>Владеет:</b> методами самостоятельного, методически правильного использования средств физического воспитания и системой практических умений и навыков, обеспечивающими повышение двигательных и функциональных возможностей организма, совершенствования морально-волевых и психофизических качеств личности
	<b>УК-7.2.</b> Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	<b>Знает:</b> способы и методы индивидуального подбора комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры <b>Умеет:</b> индивидуально подбирать и выполнять комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры <b>Владеет:</b> навыком выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры

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

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов всех форм обучения, реализуемых в АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна» по направлению подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью, составляет: 2 з.е. / 72 час.

Вид учебной работы	Всего число часов и (или) зачетных единиц (по формам обучения)	
	Очная	Очно-заочная/Заочная
<b>Аудиторные занятия</b>	72	14
<i>в том числе:</i>		
Лекции	4	8
Практические занятия	68	6
Лабораторные работы	-	-
<b>Самостоятельная работа</b>	-	58/54
<i>в том числе:</i>		
часы на выполнение КР / КП	-	-
<b>Промежуточная аттестация:</b>		
Вид	Зачет – 2, 6 семестры	Зачет – 2 семестр
Трудоемкость (час.)		-/4
<b>Общая трудоемкость з.е. / часов</b>	2 з.е. / 72 час.	

## 6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

*по очной форме обучения*

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

Тема / Содержание	Количество часов			
	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самост. работа (в т.ч. КР / КП)
<b>Тема 6. Гимнастика.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Акробатические упражнения. Выполнение упражнений	-	8	-	-
<i>Итого за 2 семестр</i>	2	34	-	-
<i>Форма контроля 3 семестр</i>	зачет			-
<i>Всего часов за 3 семестр</i>	36 / 1 з.е.			
<b>Тема 7. Социально-биологические основы физической культуры</b> Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.	2	2	-	-
<b>Тема 8. Степ-аэробика.</b> 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	-	-
<b>Тема 9. Аэробика.</b> Изучение и освоение техникой выполнения основных элементов аэробики. Выполнение базовых упражнений аэробики: ходьбы, бега, подскоков, прыжков, удержание равновесий, наклонов, акробатических упражнений, поворотов.	-	6	-	-
<b>Тема 10. Пилатес.</b> 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	-	-
<b>Тема 11. Йога.</b> Упражнения на развитие координации, ловкости и гибкости. Асаны в йоге и их использование в восстановительной практике. общеразвивающие упражнения.	-	6	-	-
<b>Тема 12. Гимнастика.</b> Ритмическая гимнастика. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. Выполнение упражнений.	-	6	-	-
<i>Итого за 6 семестр</i>	2	34	-	-
<i>Форма контроля 6 семестр</i>	зачет			-
<i>Всего часов за 6 семестр</i>	36 / 1 з.е.			
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	-	-
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>72 / 2 з.е.</b>			

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

Тема / Содержание	Количество часов			
	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самост. работа (в т.ч. КР / КП)
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.				
<b>Тема 8. Степ-аэробика.</b> Упражнения на развитие координации, ловкости, быстроты реакции, скоростно-силовых и силовых качеств обучающегося. Основы степ-аэробики. Освоение и отработка упражнений 1 уровня сложности: простой шаг, приставной шаг, шаг «с захлестом», шаг «с коленом», прыжок «в сторону», шаг на степ-платформу, прыжок на степ-платформу, прыжок со степ-платформы	-	-	-	5
<b>Тема 9. Аэробика.</b> Изучение и освоение техникой выполнения основных элементов аэробики. Выполнение базовых упражнений аэробики: ходьбы, бега, подскоков, прыжков, удержание равновесий, наклонов, акробатических упражнений, поворотов.	1	-	-	5
<b>Тема 10. Пилатес.</b> 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.	1	-	-	5
<b>Тема 11. Йога.</b> Упражнения на развитие координации, ловкости и гибкости. Асаны в йоге и их использование в восстановительной практике. <b>Общеразвивающие упражнения.</b>	-	-	-	5
<b>Тема 12. Гимнастика.</b> Ритмическая гимнастика. <b>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой.</b> Выполнение упражнений.	-	-	-	5/1
<b>Итого (часов)</b>	8	6	-	58/54
<b>Форма контроля</b>	зачет			-/4
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>72 / 2 з.е.</b>			

## 7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ

Курсовая работа не предусмотрена.

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

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



### 9.1. Рекомендуемая литература:

1. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с.: ил. - Библиогр.: с. 608-609. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>
2. Жданов В.Ю. Настольный теннис: обучение за 5 шагов / В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. – Москва: Спорт, 2015. – 128 с. : ил., табл.  
Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430429>
3. Усаков В.И. Студенту о здоровье и физическом воспитании: учебное пособие / В.И. Усаков. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2016. - 104 с. : ил., табл. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285>
4. Павлютина Л.Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза : учебное пособие / Л.Ю. Павлютина, Н.Н. Ляликова, О.В. Мараховская ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 128 с.  
Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493428>
5. Алаева Л.С. Основы оздоровительной аэробики: учебное пособие / Л.С. Алаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 88 с. : табл., граф., схем.  
Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573562>
6. Панина Н.А. Йога для всех. Руководство для начинающих: практическое пособие / Н.А. Панина. – Москва: РИПОЛ классик, 2013. – 256 с. – (Практика нового образа жизни).  
Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240159>
7. Парсаева И.В. Пилатес для самостоятельных занятий студентов: учебно-методическое пособие / И.В. Парсаева, Н.В. Гафиятова; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2015. – 32 с.: ил.  
Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439326>

### 9.2. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.

При осуществлении образовательного процесса по данной учебной дисциплине предполагается использование:

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

1. Windows 10 Pro Professional (Договор: Tr000391618, Лицензия: V8732726);
2. Microsoft Office Professional Plus 2019 (Договор: Tr000391618, Лицензия: V8732726);
3. Браузер Google Chrome;
4. Браузер Yandex;
5. Adobe Reader - программа для просмотра, печати и комментирования документов в формате PDF

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

1. <https://biblioclub.ru/> - университетская библиотечная система online Библиоклуб.ру
2. <http://window.edu.ru/> - единое окно доступа к образовательным ресурса
3. <https://uisrussia.msu.ru/> - база данных и аналитических публикаций университетской информационной системы Россия
4. <https://www.elibrary.ru/> - электронно-библиотечная система eLIBRARY.RU, крупнейшая в России электронная библиотека научных публикаций
5. <http://www.consultant.ru/> - справочная правовая система КонсультантПлюс
6. <https://gufo.me/> - справочная база энциклопедий и словарей
7. <https://slovaronline.com> - поисковая система по всем доступным словарям и энциклопедиям
8. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>- База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ
9. <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/> - база данных нормативно-правовой документации государственной политики в сфере спорта и международного сотрудничества
10. <https://www.minsport.gov.ru/ministry/> - сайт Министерства спорта РФ
11. <https://www.olympic.org/> - сайт Международного Олимпийского комитета
12. <http://olympic.ru/> - сайт Олимпийского комитета России (ОКР)
13. <http://rusathletics.info/> - сайт Всероссийской федерации легкой атлетики
14. <https://www.volley.ru/> - сайт Всероссийской федерации волейбола
15. <https://ffarsport.ru/> - сайт Всероссийской федерации фитнес-аэробики
16. <https://russianyogafederation.ru/> - официальный сайт федерации йоги России
17. <http://ttfr.ru/>- сайт Федерации настольного тенниса России

## 10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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) 22 компьютера, 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 ознакомится с литературой по изучаемым темам.

Внеаудиторная самостоятельная работа включает:

- изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции);
- изучение рекомендуемых литературных источников;
- работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet;
- выполнение тестовых заданий;
- написание рефератов;
- подготовка к зачету.

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
**«ИНСТИТУТ БИЗНЕСА И ДИЗАЙНА»**

Факультет управления бизнесом

### **Фонд оценочных средств**

Текущего контроля и промежуточной аттестации  
по дисциплине (модулю)

### **Б1.О.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Для направления подготовки:**

42.03.01 Реклама и связи с общественностью  
(уровень бакалавриата)

**Типы задач профессиональной деятельности:**

*маркетинговый; организационный; авторский*

**Направленность (профиль):**

«Цифровые коммуникации»

**Формы обучения:**

очная, очно-заочная, заочная

**Москва – 2025**

### Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1.</b> Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	<b>Знает:</b> средства и методы физического воспитания и их влияние на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний <b>Умеет:</b> использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни <b>Владеет:</b> методами самостоятельного, методически правильного использования средств физического воспитания и системой практических умений и навыков, обеспечивающими повышение двигательных и функциональных возможностей организма, совершенствования морально-волевых и психофизических качеств личности
	<b>УК-7.2.</b> Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	<b>Знает:</b> способы и методы индивидуального подбора комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры <b>Умеет:</b> индивидуально подбирать и выполнять комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры <b>Владеет:</b> навыком выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры

### Показатели оценивания результатов обучения

Шкала оценивания			
неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
<b>Не знает:</b> средства и методы физического воспитания и их влияние на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний <b>Не умеет:</b> использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования,	<b>В целом знает:</b> средства и методы физического воспитания и их влияние на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, но допускает грубые ошибки <b>В целом умеет:</b> использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития,	<b>Знает:</b> средства и методы физического воспитания и их влияние на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, но иногда допускает ошибки <b>Умеет:</b> использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического	<b>Знает:</b> средства и методы физического воспитания и их влияние на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний <b>Умеет:</b> использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования,

<p>формирования здорового образа и стиля жизни <b>Не владеет:</b> методами самостоятельного, методически правильного использования средств физического воспитания и системой практических умений и навыков, обеспечивающими повышение двигательных и функциональных возможностей организма, совершенствования морально-волевых и психофизических качеств личности</p>	<p>физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, но часто испытывает затруднения <b>В целом владеет:</b> методами методически правильного использования средств физического воспитания и системой практических умений и навыков, обеспечивающими повышение двигательных и функциональных возможностей организма, совершенствования морально-волевых и психофизических качеств личности, но часто испытывает затруднения</p>	<p>самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, но иногда испытывает затруднения <b>Владеет:</b> методами методически правильного использования средств физического воспитания и системой практических умений и навыков, обеспечивающими повышение двигательных и функциональных возможностей организма, совершенствования морально-волевых и психофизических качеств личности, но иногда испытывает затруднения</p>	<p>формирования здорового образа и стиля жизни <b>Владеет:</b> методами самостоятельного, методически правильного использования средств физического воспитания и системой практических умений и навыков, обеспечивающими повышение двигательных и функциональных возможностей организма, совершенствования морально-волевых и психофизических качеств личности</p>
<p><b>Не знает:</b> способы и методы индивидуального подбора комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры <b>Не умеет:</b> индивидуально подбирать и выполнять комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры <b>Не владеет:</b> навыком выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры</p>	<p><b>В целом знает:</b> способы и методы индивидуального подбора комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры, но допускает грубые ошибки <b>В целом умеет:</b> индивидуально подбирать и выполнять комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры, но часто испытывает затруднения <b>В целом владеет:</b> навыком выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры, но часто испытывает затруднения</p>	<p><b>Знает:</b> способы и методы индивидуального подбора комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры, но иногда допускает ошибки <b>Умеет:</b> индивидуально подбирать и выполнять комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры, но иногда испытывает затруднения <b>Владеет:</b> навыком выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры, но иногда испытывает затруднения</p>	<p><b>Знает:</b> способы и методы индивидуального подбора комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры <b>Умеет:</b> индивидуально подбирать и выполнять комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры <b>Владеет:</b> навыком выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры</p>

### *Оценочные средства*

#### Задания для текущего контроля

#### **Примерные темы рефератов**

1. Основы здорового образа жизни человека.
2. Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха.
3. Гигиена (личная, общественная, спортооружений).
4. Социальное значение спорта.

5. Основы закаливания.
6. Характеристика физических упражнений, применяемых при различных заболеваниях.
7. Основы лечебного применения физических упражнений.
8. Физкультура во время беременности и в послеродовой период.
9. Оздоровительный бег.
10. Силовая гимнастика.
11. Тренажеры на занятиях физкультуры.
12. Оздоровительный бег. Понятия. Методики. Изменения в организме во время бега и под влиянием многолетних занятий оздоровительным бегом.
13. Физическая работоспособность организма.
14. Методы оценки физической работоспособности.
15. Занятия физическими упражнениями для повышения физической работоспособности.
16. Адаптация. Понятия. Виды.
17. Закономерности развития адаптации.
18. Занятия физическими упражнениями для повышения адаптационных возможностей организма.
19. Лечебная физическая культура (ЛФК). Понятия. История. Средства.
20. Общее влияние лечебной физкультуры на организм.
21. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
22. Занятия физическими упражнениями для повышения настроения и улучшения психической устойчивости организма к неблагоприятным факторам.
23. Иммуитет. Понятия. Виды. Органы иммунитета.
24. Факторы, снижающие и повышающие иммунитет.
25. Занятия физическими упражнениями для повышения иммунитета.
26. Физическое качество – сила. Понятия. Виды силы.
27. Физиологические основы проявления силы.
28. Занятия физическими упражнениями для развития силы.
29. Физическое качество – выносливость. Понятия. Виды выносливости.
30. Физиологические основы общей выносливости.
31. Занятия физическими упражнениями для развития общей выносливости.
32. Физическое качество – гибкость (подвижность в суставах). Понятия.
33. Анатомические и физиологические основы гибкости.
34. Занятия физическими упражнениями для развития гибкости.
35. Физическое качество – координация. Понятия.
36. Физиологические основы координации. Развитие координации с помощью физических упражнений.
37. Специфический биологический цикл женщины.
38. Особенности занятий физическими упражнениями с учетом фаз специфического биологического цикла.
39. Изменения в организме женщины во время беременности. Двигательный режим, режим дня, питание и гигиена беременной женщины.
40. Осанка. Физиологическое значение правильной осанки. Нарушения осанки. Изменения в организме при нарушении осанки. Занятия физическими упражнениями для коррекции осанки.
41. Врожденные и приобретенные особенности организма. Генотип. Изменчивость. Тренируемость.
42. Гиподинамия и гипокинезия. Понятия. Изменения в организме под влиянием гиподинамии и гипокинезии.
43. Влияние сауны и русской бани на организм.
44. Методики посещения сауны и русской бани.



45. Основы сбалансированного питания. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода. Пищевая ценность продуктов.
46. Тренажеры и тренировочные устройства. Понятия. Классификация. Общие правила занятий физическими упражнениями с использованием тренажеров и тренировочных устройств. Техника безопасности. Гигиенические средства.
47. Основы организации физического воспитания в среднем учебном заведении.
48. Основы организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
49. Занятия физическими упражнениями для снижения массы тела.
50. Стресс. Понятия. Занятия физическими упражнениями для повышения устойчивости организма к стрессовым воздействиям.

Оценка формируется следующим образом:

- Реферат – оценивание производится по пятибалльной шкале оценивания;
- Выполнение упражнений – оценивание производится по пятибалльной шкале оценивания.

### Пример теста

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

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

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

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

**3. Утренняя гигиеническая гимнастика относится:**

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

**4. Формами производственной гимнастики являются:**

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

**5. В течение рабочей смены физкультурная пауза проводится:**

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

**6. Попутная тренировка - это:**

- А) несложная и доступная игра;
- Б) дополнительные затраты времени на выполнение физических упражнений;
- В) неорганизованные упражнения, направленные на повышение**

- двигательной активности;
- Г) комплекс ОРУ.

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

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

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

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

**9. Предельной физической нагрузке соответствует частота сердечных сокращений:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- А) физическое совершенство

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**20. Каким этапом обучения движениям является их углубленное разучивание?**

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

Оценка формируется следующим образом:

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

## Примерные вопросы к зачетам

1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.
2. Социальные функции физической культуры.
3. Современное состояние физической культуры и спорта.
4. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей.
5. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
6. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности.
7. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
8. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
9. Методические принципы физического воспитания (принципы наглядности, активности, систематичности и динамичности).
10. Классификация и характеристика форм занятий в физическом воспитании (урочные и неурочные).
11. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в учебных отделениях (основное, специальное, спортивное).
12. Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
13. Построение и основы методики профессионально-прикладной физической подготовки.
14. Значение физической культуры для будущего инженера (специалиста-экономиста).
15. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
16. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
17. Организм человека как единая биологическая система.
18. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
19. Обмен веществ и энергии, физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, опорно-двигательной, регуляторной) при систематических занятиях физическими упражнениями.
20. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
21. Спорт в системе физического воспитания студентов.
22. Содержание и основные понятия теории спорта.
23. Классификации видов спорта.
24. Соревнования, как основа специфики спорта. Смысл и тенденции роста спортивных достижений.
25. Понятие о педагогике спорта, ее задачах и целях.
26. Социальные функции спорта.
27. Понятие о соревновательной деятельности.
28. Современное состояние развития спорта в России.
29. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
30. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).

31. Правовая база в отношении спорта и физической культуры в России.
32. История физической культуры. Олимпийские игры.
33. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
34. Физическая культура Древнего Рима.
35. Физическая культура в средние века.
36. Создание и развитие системы физической культуры в странах Востока.
37. Физическая культура и спорт в России с VI по XVIII вв.
38. Физическая культура и спорт Российской Империи.
39. Физическая культура и спорт в СССР.
40. Физическая культура в современной России.

### **Критерии оценки при проведении 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**

<b>4-балльная шкала и 2-балльная шкалы</b>	<b>Критерии</b>
«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

	<p>соответствует требованиям, хотя могут быть некоторые недочеты или неточные выводы по полученным результатам.</p> <p>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.</p>
«Удовлетворительно» или «зачтено»	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>3. Обучающийся охватывает большинство основных аспектов темы вопроса, но демонстрирует неполное или поверхностное их понимание, дает недостаточно развернутые объяснения.</p>
«Неудовлетворительно» или «не зачтено»	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>

ФОС для проведения промежуточной аттестации одобрен на заседании кафедры  
 Протокол заседания кафедры № 06 от «22» января 2025 г.