

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце: Автономная некоммерческая организация высшего образования

ФИО: Юров Сергей Серафимович

Должность: ректор

Дата подписания: 28.11.2024 17:51:59

Уникальный программный ключ:

3cba11a39f7f7fadc578ee5ed1f72a427b45709d10da5762101081e44b8f14

**“ИНСТИТУТ БИЗНЕСА И ДИЗАЙНА”**

ФАКУЛЬТЕТ УПРАВЛЕНИЯ БИЗНЕСОМ

СОГЛАСОВАНО

Генеральный директор

КСРК ВОС

«14» апреля 2022 г.



В.П. Баженов

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

«14» апреля 2022 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:**

54.03.01 Дизайн

(уровень бакалавриата)

**Тип задач профессиональной деятельности:**

*организационно-управленческий*

**Направленность (профиль):**

«Менеджмент в дизайн-бизнесе»

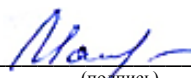
**Форма обучения:**

очная

**Москва – 2022**

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

«01» марта 2022 г.

  
\_\_\_\_\_ (подпись)

/С.Л. Мальцев /

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

СОГЛАСОВАНО:

Декан ФУБ

  
\_\_\_\_\_

/Н.Е. Козырева /

Заведующий кафедрой  
разработчика РПД

  
\_\_\_\_\_

/А.Б. Оришев /

Протокол заседания кафедры № 8 от «04» марта 2022 г.

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и 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.

## 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
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической	<b>УК-7.1.</b> Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной	<b>Знает:</b> нормы здорового образа жизни <b>Умеет:</b> применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности

подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	социальной и профессиональной деятельности	<b>Владеет:</b> навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности
	<b>УК-7.2.</b> Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	<b>Знает:</b> здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности <b>Умеет:</b> применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности <b>Владеет:</b> навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

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

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов очной формы обучения, реализуемой в АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна» по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн составляет: 2 зачетные единицы (72 часа).

Вид учебной работы	Всего число часов и (или) зачетных единиц
<b>Аудиторные занятия</b>	72
<i>в том числе:</i>	
Лекции	
Практические занятия	72
Лабораторные работы	-
<b>Самостоятельная работа</b>	-
<i>в том числе:</i>	
часы на выполнение КР / КП	-
<b>Промежуточная аттестация:</b>	
Вид	Зачет – 2, 6 семестры
Трудоемкость (час.)	-
<b>Общая трудоемкость з.е. / часов</b>	2 з.е. / 72 час.

## 6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Темы дисциплины		Количество часов
№	Наименование	

		Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самост. работа (в т.ч. КР / КП)
		2 семестр			
1	ОФП. Безопасность и охрана здоровья при выполнении физических упражнений. Основы здорового образа жизни	-	6	-	-
2	Легкая атлетика	-	5	-	-
3	Легкая атлетика	-	5	-	-
4	Спортивные игры	-	5	-	-
5	Спортивные игры	-	5	-	-
6	Гимнастика	-	5	-	-
7	Гимнастика	-	5	-	-
<i>Итого за 2 семестр</i>		-	36	-	-
<i>Форма контроля</i>		<i>зачёт</i>			
<i>Всего часов за 2 семестр</i>		36 / 1 з.е.			
		6 семестр			
8	Легкая атлетика	-	6	-	-
9	Легкая атлетика	-	6	-	-
10	Спортивные игры	-	6	-	-
11	Спортивные игры	-	6	-	-
12	Гимнастика	-	6	-	-
13	Гимнастика	-	6	-	-
<i>Итого за 6 семестр</i>		-	36	-	-
<i>Форма контроля</i>		<i>зачёт</i>			
<i>Всего часов за 6 семестр</i>		36 / 1 з.е.			
<b>Итого по дисциплине (часов)</b>		-	72	-	-
<b>Итого часов по формам контроля</b>		-			
<b>Всего по дисциплине</b>		72 / 2 з.е.			

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

### Практические занятия

№ п/п	№ и название темы дисциплины	Тематика практических занятий
1.	<b>Тема 1.</b> ОФП. Безопасность и охрана здоровья при выполнении физических упражнений Основы здорового образа жизни	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Требования к охране труда</li> <li>2. Требования к состоянию спортивного зала и оборудования. Безопасность во время выполнения физических упражнений.</li> <li>3. Требования к состоянию здоровья, учет физиологических особенностей и возможностей человека.</li> <li>4. Методы определения состояния человека до и после физических нагрузок</li> <li>5. Основные требования к организации здорового образа жизни</li> <li>6. Здоровый образ жизни и его составляющие</li> <li>7. Критерии эффективности здорового образа жизни</li> <li>8. Физические упражнения как средство активного отдыха</li> </ol>
2.	<b>Тема 2.</b> Легкая атлетика. Бег на	Низкий старт

№ п/п	№ и название темы дисциплины	Тематика практических занятий
	короткие и средние дистанции	Бег с ускорением 70-80 м
3.	<b>Тема 3.</b> Легкая атлетика	Скоростной бег до 70 м Метание мяча Прыжки в длину с разбега
4.	<b>Тема 4.</b> Спортивные игры: Баскетбол	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Броски мяча с места и в движении
5.	<b>Тема 5.</b> Спортивные игры: Баскетбол	Варианты ведения мяча. Игра в баскетбол по правилам
6.	<b>Тема 6.</b> Гимнастика	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами
7.	<b>Тема 7.</b> Гимнастика	Акробатические упражнения
8.	<b>Тема 8.</b> Легкая атлетика	Бег на результат – 100 м Эстафетный бег
9.	<b>Тема 9.</b> Легкая атлетика	Бег в равномерном и переменном темпе – до 20 мин Прыжки в высоту с разбега
10.	<b>Тема 10.</b> Спортивные игры: Волейбол	Варианты техники приема и передач мяча Варианты подачи мяча Варианты нападающего удара через сетку
11.	<b>Тема 11.</b> Спортивные игры: Волейбол	Индивидуальные и командные действия в нападении и защите. Игра в волейбол по правилам
12.	<b>Тема 12.</b> Гимнастика	Ритмическая гимнастика
13.	<b>Тема 13.</b> Гимнастика	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой

## 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. 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. 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](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429363)
3. 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](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=364912)
4. Пушкина В. Н., Мищенко И. В., Зелянина А. Н. Формирование профессионально важных качеств студентов средствами физической культуры: учебно-методическое пособие. Архангельск: САФУ, 2014.  
Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=436399](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=436399)
5. Чеснова Е. Л. Физическая культура: учебное пособие. М., изд-во Директ медиа, 2013.  
Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=210945](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210945)

6. Здоровый образ жизни: учебное пособие Пискунов В. А., Максинаева М. Р., Тупицына Л. П., и др. Издатель: МПГУ, 2012  
Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=363869](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=363869)
7. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики: учебное пособие Черепяхин Д. А., Щанкин А. А. Издатель: Директ-Медиа, 2015  
Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=362761](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=362761)
8. Общая физическая подготовка: Знать и уметь: учебное пособие Гришина Ю. И. Издатель: Феникс, 2010  
Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=271497](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271497)
9. Специальная физическая подготовка студентов в техническом вузе: учебное пособие Жданкина Е. Ф., Брехова Л. Л., Добрынин И. М. Издатель: Издательство Уральского университета, 2014  
Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=276065](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=276065)
10. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва: Юнити, 2015  
Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=117573](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=117573)

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

При осуществлении образовательного процесса по данной учебной дисциплине предполагается использование:

### **Лицензионное программное обеспечение:**

1. Kaspersky Endpoint Security KL4863RAPFQ (Договор: Tr000583293, срок действия по 16.02.2022 г.);
2. Windows 10 Pro Professional (Договор: Tr000391618, срок действия с 20.02.2020 г. по 28.02.2023 г., Лицензия: V8732726);
3. Microsoft Office Professional Plus 2019 (Договор: Tr000391618, срок действия с 20.02.2020 г. по 28.02.2023 г., Лицензия: V8732726).

### **Свободно распространяемое программное обеспечение:**

1. Браузер Google Chrome;
2. Архиватор 7-Zip;
3. Adobe Reader - программа для просмотра, печати и комментирования документов в формате PDF;
4. ZOOM - программа для организации видеоконференций;
5. Медиаплеер VLC

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

1. <https://biblioclub.ru/> - университетская библиотечная система online Библиоклуб.ру
2. <http://window.edu.ru/> - единое окно доступа к образовательным ресурсам
3. <https://uisrussia.msu.ru/> - базы данных и аналитических публикаций университетской информационной системы Россия
4. <https://www.elibrary.ru/> - электронно-библиотечная система eLIBRARY.RU, крупнейшая в России электронная библиотека научных публикаций
5. <http://www.consultant.ru/> - справочная правовая система КонсультантПлюс
6. <https://gufo.me/> - справочная база энциклопедий и словарей Gufo.me

7. <https://slovaronline.com> - поисковая система по всем доступным словарям и энциклопедиям
8. <https://www.tandfonline.com/> - коллекция журналов Taylor&Francis Group включает в себя около двух тысяч журналов и более 4,5 млн. статей по различным областям знаний
9. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> - База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ
10. <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/> - база данных нормативно-правовой документации государственной политики в сфере спорта и международного сотрудничества
11. <https://www.minsport.gov.ru/ministry/> - сайт Министерства спорта РФ
12. <http://olympic.ru/> - сайт Олимпийского комитета России (ОКР)

## **10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Оборудованные учебные аудитории, в том числе с использованием видеопроектора и подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Института.

2. Аудитории для самостоятельной работы с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Института.

3. Компьютерный класс с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Института.

4. Аудио и видеоаппаратура.

5. Учебно-наглядное оборудование.

### **№ 423**

Учебная аудитория для проведения учебных занятий. Аудитория оснащена оборудованием и техническими средствами обучения:

а) учебной мебелью: столы, стулья, доска маркерная учебная

б) стационарный широкоформатный мультимедиа-проектор Epson EB-X41, экран, колонки.

в) 1 компьютер, подключенный к сети «Интернет», с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна»

### **№ 402**

Помещение для самостоятельной работы. Аудитория оснащена оборудованием и техническими средствами обучения:

а) учебной мебелью: столы, стулья, доска маркерная учебная

б) стационарный широкоформатный мультимедиа-проектор Epson EB-X41, экран, колонки.

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

Учебные занятия проводятся в учебных аудиториях для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, спортивном зале. Данные аудитории, а так же помещения для самостоятельной работы студентов, укомплектованы



специализированной мебелью и техническими средствами обучения. Спортивный зал укомплектован необходимым спортивным оборудованием.

Спортивный зал для проведения занятий со студентами оборудован:

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

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

## **11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

В учебных семестрах дисциплины студенты осваивают и выполняют практические задания. 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.

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

Факультет управления бизнесом  
Кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

### **Фонд оценочных средств**

Текущего контроля и промежуточной аттестации  
по дисциплине (модулю)

### **Б1.О.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (базовая часть)**

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

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

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

**Форма обучения:**  
очная

**Москва – 2022**

**Результаты обучения по дисциплине**

<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Индикаторы достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения</b>
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1.</b> Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знает:</b> нормы здорового образа жизни <b>Умеет:</b> применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности <b>Владеет:</b> навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности
	<b>УК-7.2.</b> Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	<b>Знает:</b> здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности <b>Умеет:</b> применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности <b>Владеет:</b> навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

**Показатели оценивания результатов обучения**

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

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

### *Оценочные средства*

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

##### **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. 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.

### **Пример тем для 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 рефератов производится по шкале «зачтено» / «не зачтено».

Выполнение упражнений оценивается по шкале «зачтено» / «не зачтено».

### **Промежуточная аттестация**

#### **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 промежуточной аттестации**

<b>4-балльная шкала (экзамен, зачет с оценкой)</b>	<b>Двух- балльная шкала (зачет)</b>	<b>Показатели</b>	<b>Критерии</b>
Отлично	зачтено	1. Полнота	глубокое знание теоретической

		ответов на вопросы и выполнения задания.	части темы, умение проиллюстрировать изложенное примерами, полный ответ на вопросы
Хорошо		2. Аргументированность выводов.	глубокое знание теоретических вопросов, ответы на вопросы преподавателя, но допущены незначительные ошибки
Удовлетворительно		3. Умение перевести теоретические знания в практическую 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, мастер спорта, 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 № 8 от 04.03.2022 г.).