

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Юров Сергей Серафимович

Должность: ректор

Дата подписания: 27.05.2026 13:46:53

Уникальный программный ключ:

3cba11a39f7f7fadc578ee5ed1f72a427b45709d10da52f2f114bf9bf44b8f14

Автономная некоммерческая организация высшего образования

«ИНСТИТУТ БИЗНЕСА И ДИЗАЙНА»

ФАКУЛЬТЕТ ДИЗАЙНА И МОДЫ

УТВЕРЖДАЮ

Ректор _____ С.С. Юров

от «16» апреля 2026 г.

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

Б1.О.ДЭ.01.03 «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Специальность:

54.05.03 Графика

Специализация:

Художник-график (оформление печатной продукции)

Уровень высшего образования:

специалитет

Форма обучения:

очная

Москва 2026

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре спорту» является 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач**:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям 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 и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

2.1. Место дисциплины в учебном плане:

Блок: Блок 1. Дисциплины (модули).

Часть: Обязательная часть.

Осваивается: 2-9 семестры.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСОВЕНИЯ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

		образа жизни в повседневных и профессиональных условиях, включая периоды интенсивной проектной работы, сжатых сроков, ночных доработок и творческого напряжения. Навыки: Владеет устойчивыми навыками здоровьесберегающего поведения (регулярный отдых, контроль рабочей позы, своевременное питание, управление стрессом), обеспечивающими долгосрочную профессиональную работоспособность и качество жизни.
--	--	--

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО СЕМЕСТРАМ

Общая трудоемкость дисциплины «Общая физическая подготовка» для студентов очной формы обучения, реализуемой в АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна» по направлению подготовки 54.05.03 Графика, составляет: 328 час.

Вид учебной работы	Всего число часов и (или) зачетных единиц (по формам обучения)
	Очная
Аудиторные занятия	216
<i>в том числе:</i>	
Лекции	-
Практические занятия	216
Лабораторные работы	-
Самостоятельная работа	112
<i>в том числе:</i>	
часы на выполнение КР / КП	-
Промежуточная аттестация:	
Вид	Зачет
Трудоемкость (час.)	-
Общая трудоемкость з.е. /	328 час.

5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы/темы дисциплины	Трудоемкость, час					
		Всего	Аудиторная работа				Само стоят ельна я работ а
			Лекции	Семина рские/ практи ческие занятия	Лабор аторн ые заняти я	Практи ческа я подго товка	
1.	2 семестр	54		54			
1.1	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития видов выносливости	12		12			
1.2	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития силовых способностей	12		12			
1.3	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития гибкости	10		10			
1.4	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития скоростных способностей	10		10			
1.5	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей	10		10			
2.	3 семестр	54		36			18
2.1	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития видов выносливости	12		8			4
2.2	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития силовых способностей	12		8			4
2.3	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития гибкости	12		8			4
2.4	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития скоростных способностей	8		6			2
2.5	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей	10		6			4
3.	4 семестр	36		36			
3.1	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития видов выносливости	8		8			
3.2	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития силовых способностей	8		8			
3.3	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития гибкости	8		8			

3.4	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития скоростных способностей	6		6			
3.5	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей	6		6			
4.	5 семестр	36		18			18
4.1	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития видов выносливости	8		4			4
4.2	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития силовых способностей	8		4			4
4.3	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития гибкости	8		4			4
4.4	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития скоростных способностей	4		2			2
4.5	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей	8		4			4
5.	6 семестр	36		18			18
5.1	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития видов выносливости	8		4			4
5.2	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития силовых способностей	8		4			4
5.3	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития гибкости	8		4			4
5.4	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития скоростных способностей	8		4			4
5.5	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей	4		2			2
6.	7 семестр	36		18			18
6.1	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития видов выносливости	8		4			4
6.2	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития силовых способностей	8		4			4
6.3	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития гибкости	8		4			4
6.4	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития скоростных способностей	4		2			2

6.5	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей	8		4			4
7.	8 семестр	36		18			18
7.1	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития видов выносливости	8		4			4
7.2	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития силовых способностей	8		4			4
7.3	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития гибкости	8		4			4
7.4	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития скоростных способностей	8		4			4
7.5	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей	4		2			2
8.	9 семестр	40		18			22
8.1	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития видов выносливости	8		4			4
8.2	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития силовых способностей	8		4			4
8.3	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития гибкости	8		4			4
8.4	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития скоростных способностей	8		2			6
8.5	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей	8		4			4
Итого		328		216			112

6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Упражнения адаптивной физической подготовки для развития выносливости

Содержание:

- Инструктаж по технике безопасности с учетом нозологий (нарушения зрения, слуха, ОДА, интеллекта).
- Специфика врачебного контроля: мониторинг ЧСС, АД и внешних признаков утомления при хронических заболеваниях. Методы самоконтроля по шкале Борга (воспринимаемого напряжения).
- Адаптивная разминка: подготовка суставов и систем организма к нагрузке в щадящем режиме.
- Дозированная ходьба и терренкур как средство аэробной подготовки.
- Скандинавская ходьба (использование палок для разгрузки суставов и позвоночника).
- Равномерный бег в низком темпе или работа на специализированных кардиотренажерах (велозергометры, степперы) с контролем пульсовых зон.
- Методика проведения восстановительной заминки: дыхательные упражнения и методы релаксации.

Тема 2. Упражнения адаптивной физической подготовки для развития силовых способностей

Содержание:

- Силовые упражнения с использованием веса собственного тела в облегченных исходных положениях (лежа, сидя, с опорой).
- Применение эластичных амортизаторов и лент для минимизации ударной нагрузки на суставы.
- Изометрические (статические) упражнения для поддержания мышечного тонуса при ограничениях в подвижности суставов.
- Комплексы с набивными мячами (медболами) малого веса для укрепления мышечного корсета.
- Силовая подготовка с использованием гантелей и утяжелителей (адаптированные веса).
- Методика «мягкого» силового тренинга для коррекции осанки и профилактики атрофии мышц.
- Особенности использования тренажеров со строгой траекторией движения для лиц с нарушениями координации.

Тема 3. Упражнения адаптивной физической подготовки для развития гибкости

Содержание:

- Специфика стретчинга в АФП: профилактика контрактур и спастичности мышц.
- Комплекс статических упражнений на гибкость (удержание поз с поддержкой).
- Пассивная гибкость: выполнение упражнений с помощью партнера или инструктора.
- Упражнения с использованием гимнастической стенки и палки для увеличения амплитуды движений в плечевых и тазобедренных суставах.
- Адаптивная йога и терапевтический пилатес: модификация асан под физические ограничения (использование блоков, ремней, стульев).
- Суставная гимнастика для сохранения подвижности позвоночника.

Тема 4. Упражнения адаптивной физической подготовки для развития скоростных способностей

Содержание:

- Скоростно-силовые упражнения, адаптированные под моторные возможности занимающихся.
- Упражнения с малыми и теннисными мячами для развития скорости реакции и зрительно-моторной координации.
- Прыжковые упражнения низкой интенсивности и упражнения со скакалкой (при отсутствии противопоказаний со стороны сердечно-сосудистой системы и зрения).
- Работа с координационной лестницей: развитие быстроты переключения движений в медленном и среднем темпе.
- Элементы спортивных игр (настольный теннис, бадминтон, бочча) для тренировки скорости принятия решения.
- Имитационные упражнения из единоборств (бесконтактные) для развития темпо-ритмовых характеристик.

Тема 5. Упражнения адаптивной физической подготовки для развития ловкости и координации

Содержание:

- Коррекционные упражнения на точность выполнения движений в пространстве (дифференцировка усилий, времени и пространства).
- Тренировка статического равновесия: упражнения на одной ноге, удержание поз с закрытыми глазами (для групп с сохранным вестибулярным аппаратом).
- Тренировка динамического равновесия: ходьба по ограниченной опоре, балансировочные платформы и подушки.
- Специальные упражнения на мышечное расслабление для борьбы с гипертонусом и содружественными движениями (синкинезиями).

- Координационные связки на лестнице, адаптированные для лиц с нарушениями походки.
- Игровые задания (сенсомоторные игры) с элементами мяча, направленные на ориентировку в пространстве.
- Вестибулярная гимнастика и упражнения на переключение внимания.

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ

Курсовая работа не предусмотрена

8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ: Приложение 1.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Оборудование учебной аудитории:

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

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

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

Для реализации программы предусмотрены спортивные сооружения:

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

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит

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

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

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

Ядро для толкания

Общеспортивная подготовка

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

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844> (дата обращения: 14.05.2026). – Библиогр.: с. 263-267. – Текст : электронный.
2. Физическая культура : учебник : [16+] / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.] ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский

государственный университет науки и технологий им. М. Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 14.05.2026). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.

3. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка : Знать и уметь : учебное пособие / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. – 250 с. : ил. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497> (дата обращения: 14.05.2026). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-222-16306-1. – Текст : электронный.

4. Тверских, В. В. Физическая культура: учебно-тренировочные занятия (элективный курс «Общая физическая подготовка») : учебно-методический комплекс. Рабочая программа для студентов 1-2 курсов очной формы обучения всех направлений подготовки : [16+] / В. В. Тверских ; отв. ред. И. В. Манжелей ; Тюменский государственный университет. – Тюмень : Тюменский государственный университет, 2016. – 38 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574256> (дата обращения: 14.05.2026). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Современные профессиональные базы данных:

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

Информационные справочные системы:

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

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

Электронно-библиотечные системы (ЭБС):

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

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

Операционная система Microsoft Windows 10;

Пакет программ Microsoft Office Professional Plus;

7-zip - архиватор;

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

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

Антивирусная программа Dr.Web.

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

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Текущего контроля и промежуточной аттестации
по дисциплине (модулю)

Б1.О.ДЭ.01.03 «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Специальность:
54.05.03 Графика

Специализация:
Художник-график (оформление печатной продукции)

Уровень высшего образования:
специалитет

Форма обучения:
очная

Москва 2026

Оценочные материалы для текущего контроля

Практические задания для проведения текущего контроля

Нормативы для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы:

Девушки:

Вид упражнений / оценка	5 (отл.)	4 (хор.)	3 (удовл.)	2 (неуд.) / (подлежит передаче)
Бег 100 метров	17 сек	18 сек	20 сек	более 20 сек
Прыжок в длину с места (см)	160	150	135	менее 135
Сгибание и разгибание рук на бруске 50 см (раз)	12	9	6	менее 6
Поднимание туловища из положения лежа (раз за 30 сек)	20	17	15	менее 15
Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя	4м 90см	4м 45см	4м 00см	менее 4м 00см
Прыжки со скакалкой (раз за 1 минуту)	100	80	60	менее 60
Челночный бег (3х10 м) (сек)	9,7	10,3	10,8	более 10,8
Измерение гибкости (наклон вперед)	касание ладоней	касание кулаков	касание пальцев	-
Подтягивание в висе лежа (раз)	25	20	15	менее 15

Юноши:

Вид упражнений / оценка	5 (отл.)	4 (хор.)	3 (удовл.)	2 (неуд.) / (подлежит передаче)
Бег 100 метров	14 сек	15 сек	16 сек	более 16 сек
Прыжок в длину с места (см)	210	200	190	менее 190
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	30	25	20	менее 20
Поднимание туловища из положения лежа (раз за 30 сек)	25	23	20	менее 20
Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя	6м 30см	5м 20см	4м 90см	менее 4м 90см
Прыжки со скакалкой (раз за 1 минуту)	100	80	60	менее 60
Челночный бег (3х10м) (сек)	8,5	9,1	9,7	более 9,7
Измерение гибкости (наклон вперед)	касание ладоней	касание кулаков	касание пальцев	-
Подтягивание (раз)	8	6	5	менее 5

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.

Нормативы для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы:

№ п/п	Тесты	Критерии оценивания				
		зачтено			не зачтено	
1	Сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа юн.	30	25	20	15	10
	Тоже, на бруске 50 см. дев.	12	9	6	5	3
2	Подтягивание на перекладине юн.	8	6	5	4	3
	Подтягивание туловища дев.	30	25	20	15	10
3	Прыжок в длину с места (см.) юн.	220	210	200	190	180
	Прыжок в длину с места (см.) дев.	160	150	135	120	110
4	Бег 100 м (сек) юн.	14.00	14.50	15.50	16.00	16.50
	Бег 100 м (сек) дев.	17.00	18.00	20.00	21.00	22.00
5	Упражнение с мячом (штрафные броски) из 10 бросков	5	4	3	2	1
6	Упражнение на гибкость	коснуться лбом колен	положить ладони на пол	коснуться руками пола		
7	Упражнение со скакалкой	100	80	60	40	20
8	Бег 30 м (сек) юн.	4.8	5.0	5.2	5.4	5.6

Примерные темы рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья

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

32. История физической культуры. Олимпийские игры:
33. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
34. Физическая культура Древнего Рима.
35. Физическая культура в средние века.
36. Создание и развитие системы физической культуры в странах Востока.
37. Физическая культура и спорт в России с VI по XVIII вв.
38. Физическая культура и спорт Российской Империи.
39. Физическая культура и спорт в СССР.
40. Физическая культура в современной России.
41. Современное Международное олимпийское движение.
42. Олимпийские Игры современности.
43. Международный Олимпийский Комитет (МОК). История его создания, цели, задачи, содержание деятельности.
44. Символы и атрибутика Олимпийских игр
45. Развитие Олимпийского движения в России.
46. Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры
47. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья:
48. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
49. Особенности составляющих здорового образа жизни (режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек).
50. Требования санитарии и гигиены для обеспечения здорового образа жизни.
51. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
52. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности. Методы профилактики алкоголизма среди молодежи.
53. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности. Профилактика наркомании среди молодежи.
54. Методы профилактики курения в молодежной среде.
55. Рациональное питание применительно к учебной и профессиональной деятельности студентов.
56. Распорядок дня, режим труда и отдыха, гигиена сна студентов.
57. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.
58. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности:
59. Средства физической культуры в совершенствовании организма человека, обеспечивающие его устойчивость к физической и умственной деятельности.
60. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
61. Утомление при физической и умственной работе (компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое).
62. Особенности утомления при учебной деятельности студентов в разные периоды обучения
63. Физиологические основы особенностей интеллектуальной деятельности
64. Зависимость работоспособности от состояния здоровья студентов
65. Профилактика заболеваний, приобретаемых студентами в период обучения в вузе.
66. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.

67. Методы регулирования психоэмоционального состояния с применением средств физической культуры.
68. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
69. Средства и методы восстановления физической работоспособности:
70. Физическая культура, как средство борьбы с переутомлением и ухудшением работоспособности
71. Понятие адаптации в спорте и физической культуре
72. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
73. Характеристика физических средств восстановления. Их применение в физической культуре и спорте.
74. Физиотерапевтические средства восстановления работоспособности в практике физической культуры и спорта
75. Применение физических средств восстановления при занятиях оздоровительной физической культурой в юношеском возрасте.
76. Средства физического воспитания (физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы).
77. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании.
78. Методы физического воспитания (строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный).
79. Общие методические принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуальности).
80. Специфические принципы физического воспитания (чередование нагрузок и отдыха, циклическое построение занятия).
81. Специально - подготовительные упражнения (легкая атлетика, плавание, спортивные игры, лыжная подготовка).
82. Особенности специальной физической подготовки в избранном виде спорта (легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка)
83. Психологическая и технико-тактическая подготовка спортсмена.
84. Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость):
85. Понятие о физических качествах человека. Факторы, определяющие проявления быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
86. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
87. Методы и средства воспитания силы.
88. Методы и средства воспитания скоростных способностей.
89. Методы и средства воспитания выносливости.
90. Методы и средства воспитания гибкости.
91. Упражнения (тесты), определяющие уровень развития координационных способностей студентов.
92. Методы диагностики уровня физических качеств
93. Анализ различий между физическими качествами и физическими способностями
94. Роль физических способностей в отборе в различные виды спорта
95. Роль разминки при проведении самостоятельных занятий по физической подготовке.
96. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

97. Методика овладения техникой бега на короткие и длинные дистанции.
98. Разминка как важный фактор подготовки к эффективной работе мышц.
99. Круговая тренировка как эффективный метод развития силы на занятиях по физической культуре.
100. Методика развития силовых качеств у студентов на занятиях по физической культуре в тренажерном зале.
101. Методы развития координационных способностей у студентов на занятиях по физической культуре.
102. Методы развития гибкости у молодых людей 18-20 лет на занятиях по физической культуре.
103. Игровой метод как эффективный способ совершенствования приемов игры в баскетбол на занятиях по физической культуре в вузе.
104. Наиболее эффективные приемы обучения отдельным техническим приемам игры в баскетбол.
105. Методика обучения техническим приемам в отдельных видах легкой атлетики на занятиях по физической культуре.
106. Наиболее эффективные методы обучения некоторым техническим и тактическим приемам игры в настольный теннис на занятиях по физической культуре.
107. Игровой метод как способ повышения интереса студентов к занятиям по физической культуре.
108. Применение подвижных игр для улучшения эмоционального состояния студентов на занятиях по физической культуре.
109. Влияние уровня мотивации на эффективность занятий по физической культуре.
110. Методика дыхательных упражнений как способ снижения уровня возбуждения в заключительной части занятий по физической культуре.
111. Влияние уровня информированности на эффективность занятий по физической культуре.
112. Методы релаксации как эффективный способ снятия стрессов во время экзаменационной сессии.

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

Критерии оценки реферата «зачет / незачет»

Оценка «**зачет**» выставляется в случае, если обучающийся раскрыл тему реферата в соответствии с заданием, продемонстрировал понимание рассматриваемого материала, использовал достаточное количество источников, соблюдал требования к структуре, содержанию и оформлению работы, а также сформулировал самостоятельные выводы.

Оценка «**незачет**» выставляется, если тема раскрыта неполно или поверхностно, отсутствует логическая последовательность изложения, имеются существенные ошибки в содержании или оформлении, не использованы необходимые источники, не представлены выводы либо работа не соответствует установленным требованиям.

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 заседания кафедры №04-26 от «09» апреля 2026 г.).