

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Юров Сергей Серафимович

Должность: ректор

Дата подписания: 05.08.2026 09:31:25

Уникальный программный ключ:

3cba11a39f7f7fadc578ee5ed1f72a427b45709d10da52f2f114bf9bf44b8f14

Автономная некоммерческая организация высшего образования

“ИНСТИТУТ БИЗНЕСА И ДИЗАЙНА”

ФАКУЛЬТЕТ УПРАВЛЕНИЯ БИЗНЕСОМ

УТВЕРЖДАЮ

Ректор _____ С.С. Юров

«26» февраля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (элективная дисциплина по физической культуре и спорту)

Специальность: 55.05.04 Продюсерство

Специализация: Продюсер мультимедиа

Уровень высшего образования: специалитет

Форма обучения: очная

Москва, 2026

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины элективной дисциплины по физической культуре спорту «Адаптивная физическая подготовка» 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.

2.1. Место дисциплины в учебном плане:

Блок: Блок 1. Дисциплины (модули).

Часть: Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Осваивается: 1-6 семестры.

3. ТРЕБОВАНИЯ К ОСВОЕНИЮ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы/темы дисциплины	Трудоемкость, час				
		Всего	Аудиторная работа			
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	СРС
1.	1 семестр	54		26		28
1.1	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития видов выносливости	10		6		4
1.2	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития силовых способностей	10		4		6
1.3	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития гибкости	10		4		6
1.4	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития скоростных способностей	12		6		6
1.5	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей	12		6		6
2.	2 семестр	54		26		28
2.1	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития видов выносливости	12		6		6
2.2	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития силовых способностей	10		4		6
2.3	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития гибкости	10		6		4
2.4	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития скоростных способностей	12		6		6
2.5	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей	10		4		6
3.	3 семестр	54		26		28
3.1	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития видов выносливости	10		4		6
3.2	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития силовых способностей	10		4		6
3.3	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития гибкости	10		6		4
3.4	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития скоростных способностей	12		6		6
3.5	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей	12		6		6

4.	4 семестр	54		26		28
4.1	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития видов выносливости	10		6		4
4.2	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития силовых способностей	12		6		6
4.3	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития гибкости	10		4		6
4.4	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития скоростных способностей	10		4		6
4.5	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей	12		6		6
5.	5 семестр	56		26		30
5.1	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития видов выносливости	10		4		6
5.2	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития силовых способностей	12		6		6
5.3	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития гибкости	12		6		6
5.4	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития скоростных способностей	10		4		6
5.5	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей	12		6		6
6.	6 семестр	56		26		30
6.1	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития видов выносливости	12		6		6
6.2	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития силовых способностей	10		4		6
6.3	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития гибкости	10		4		6
6.4	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития скоростных способностей	12		6		6
6.5	Упражнения адаптивной физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей	12		6		6
Итого		328		156		172

6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Упражнения адаптивной физической подготовки для развития выносливости

Содержание:

1. Инструктаж по технике безопасности с учетом нозологий (нарушения зрения, слуха, ОДА, интеллекта).
2. Специфика врачебного контроля: мониторинг ЧСС, АД и внешних признаков утомления при хронических заболеваниях. Методы самоконтроля по шкале Борга (воспринимаемого напряжения).
3. Адаптивная разминка: подготовка суставов и систем организма к нагрузке в щадящем режиме.
4. Дозированная ходьба и терренкур как средство аэробной подготовки.
5. Равномерный бег в низком темпе с контролем пульсовых зон.
6. Методика проведения восстановительной заминки: дыхательные упражнения и методы релаксации.

Тема 2. Упражнения адаптивной физической подготовки для развития силовых способностей

Содержание:

1. Силовые упражнения с использованием веса собственного тела в облегченных исходных положениях (лежа, сидя, с опорой).
2. Изометрические (статические) упражнения для поддержания мышечного тонуса при ограничениях в подвижности суставов.
3. Комплексы упражнений с гантелями для укрепления мышечного корсета.
4. Методика «мягкого» силового тренинга для коррекции осанки и профилактики атрофии мышц.

Тема 3. Упражнения адаптивной физической подготовки для развития гибкости

Содержание:

1. Специфика стретчинга в АФП: профилактика контрактур и спастичности мышц.
2. Комплекс статических упражнений на гибкость (удержание поз с поддержкой).
3. Пассивная гибкость: выполнение упражнений с помощью партнера или инструктора.
4. Адаптивная йога и терапевтический пилатес: модификация асан под физические ограничения.
5. Суставная гимнастика для сохранения подвижности позвоночника.

Тема 4. Упражнения адаптивной физической подготовки для развития скоростных способностей

Содержание:

1. Скоростно-силовые упражнения, адаптированные под моторные возможности занимающихся.
2. Прыжковые упражнения низкой интенсивности (при отсутствии противопоказаний со стороны сердечно-сосудистой системы и зрения).
3. Элементы спортивных игр (настольный теннис) для тренировки скорости принятия решения.
4. Скоростные перескоки со скакалкой (низкий темп с ускорением) для развития быстроты движений, координации и реакции.
5. Имитационные упражнения из единоборств (бесконтактные) для развития темпо-ритмовых характеристик.

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

Содержание:

1. Коррекционные упражнения на точность выполнения движений в пространстве (дифференцировка усилий, времени и пространства).
2. Тренировка статического равновесия: упражнения на одной ноге, удержание поз с закрытыми глазами (для групп с сохранным вестибулярным аппаратом).
3. Тренировка динамического равновесия: ходьба по линии.
4. Специальные упражнения на мышечное расслабление для борьбы с гипертонусом и содружественными движениями (синкинезиями).
5. Игровые задания (сенсомоторные игры), направленные на ориентировку в пространстве.
6. 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.

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

Аудитория оснащена оборудованием:

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

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

10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Е. С. Стоцкая ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – Часть 1. – 197 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573581>
2. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Е. С. Стоцкая ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – Часть 2. – 245 с. : схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690229>
3. Здоровцева, Н. А. История адаптивной физической культуры : учебное пособие : [16+] / Н. А. Здоровцева, М. В. Малышева, В. В. Гриднева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2024. – 138 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=722513>
4. Бокач, В. М. Методика проведения занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп : учебное пособие : [16+] / В. М. Бокач ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2018. – 80 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494284>
5. Суханов, В. М. Физическая культура : здоровье : проблемы и профилактика : учебное пособие : [16+] / В. М. Суханов, А. А. Пауков ; науч. ред. А. А. Курченков ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2022. – 53 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712767>
6. Сапего, А. В. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие : [16+] / А. В. Сапего, О. Л. Тарасова, И. А. Полковников ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 228 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278924>

7. Марченкова, Л. Ф. Физическая культура : использование координационных упражнений на занятиях со студентами специальной медицинской группы : учебное пособие : [16+] / Л. Ф. Марченкова, Л. А. Опарина, Л. Д. Паршакова ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 39 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576418>
8. Насырова, Г. Х. Самостоятельные занятия физическими упражнениями студентов специальной медицинской группы : учебное пособие : [16+] / Г. Х. Насырова ; Казанский национальный исследовательский технологический университет. – Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет (КНИТУ), 2020. – 136 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699974>
9. Шлыков, В. П. Специальная двигательная подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие / В. П. Шлыков, М. П. Спирина ; науч. ред. В. В. Гайл ; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2020. – 119 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699303>
10. Шлыков, В. П. Индивидуальная оздоровительная программа : алгоритм составления : учебное пособие / В. П. Шлыков, М. П. Спирина ; науч. ред. А. В. Чудиновских ; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2018. – 127 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695845>
11. Шлыков, В. П. Программы оздоровления : учебное пособие / В. П. Шлыков, М. П. Спирина ; науч. ред. А. В. Чудиновских ; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2018. – 187 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695846>

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/>.

3. <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/> - база данных нормативно-правовой документации государственной политики в сфере спорта и международного сотрудничества
4. <https://www.minsport.gov.ru/ministry/> - сайт Министерства спорта РФ
5. <https://www.olympic.org/> - сайт Международного Олимпийского комитета
6. <http://olympic.ru/> - сайт Олимпийского комитета России (ОКР)
7. <https://paralymp.ru/> - официальный сайт Паралимпийского комитета России
8. <http://www.fpoda.ru/> - Общероссийская общественная организация «Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»

Информационные справочные системы:

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

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

Электронно-библиотечные системы (ЭБС):

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

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

Операционная система Microsoft Windows 10;

Пакет программ Microsoft Office Professional Plus;

7-zip - архиватор;

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

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

Антивирусная программа Dr.Web.

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

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Текущего контроля и промежуточной аттестации
по дисциплине (модулю)

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
(элективная дисциплина по физической культуре и спорту)

Специальность: 55.05.04 Продюсерство
Специализация: Продюсер мультимедиа

Уровень высшего образования: специалитет

Форма обучения: очная

Оценочные материалы для текущего контроля

Практические задания для проведения текущего контроля

Нормативы для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы:

Девушки:

Вид упражнений / оценка	зачтено			не зачтено
	5 (отл.)	4 (хор.)	3 (удовл.)	2 (неуд.) / (подлежит пересдаче)
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
Прыжки со скакалкой (раз за 1 минуту)	100	80	60	менее 60
Челночный бег (3x10 м) (сек)	9,7	10,3	10,8	более 10,8
Измерение гибкости (наклон вперед)	касание ладоней	касание кулаков	касание пальцев	-

Юноши:

Вид упражнений / оценка	зачтено			не зачтено
	5 (отл.)	4 (хор.)	3 (удовл.)	2 (неуд.) / (подлежит пересдаче)
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
Прыжки со скакалкой (раз за 1 минуту)	100	80	60	менее 60
Челночный бег (3x10м) (сек)	8,5	9,1	9,7	более 9,7
Измерение гибкости (наклон вперед)	касание ладоней	касание кулаков	касание пальцев	-

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
	Сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа дев.	12	9	6	5	3
2	Поднимание туловища из положения лежа юн.	25	23	20	15	10
	Поднимание туловища из положения лежа дев.	20	17	15	10	5
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
6	Упражнение на гибкость	коснуться лбом колен	положить ладони на пол	коснуться руками пола		
7	Упражнение со скакалкой	100	80	60	40	20

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. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
15. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
16. Организм человека как единая биологическая система.
17. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
18. Обмен веществ и энергии, физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, опорно-двигательной, регуляторной) при систематических занятиях физическими упражнениями.
19. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
20. Спорт в системе физического воспитания студентов:
21. Содержание и основные понятия теории спорта
22. Классификации видов спорта
23. Соревнования, как основа специфики спорта. Смысл и тенденции роста спортивных достижений
24. Понятие о педагогике спорта, ее задачах и целях
25. Социальные функции спорта
26. Понятие о соревновательной деятельности
27. Современное состояние развития спорта в России
28. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
29. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
30. Правовая база в отношении спорта и физической культуры в России.

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

профилактике утомления.

66. Методы регулирования психоэмоционального состояния с применением средств физической культуры.

67. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

68. Средства и методы восстановления физической работоспособности:

69. Физическая культура, как средство борьбы с переутомлением и ухудшением работоспособности

70. Понятие адаптации в спорте и физической культуре

71. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

72. Характеристика физических средств восстановления. Их применение в физической культуре и спорте.

73. Физиотерапевтические средства восстановления работоспособности в практике физической культуры и спорта

74. Применение физических средств восстановления при занятиях оздоровительной физической культурой в юношеском возрасте.

75. Средства физического воспитания (физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы).

76. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании.

77. Методы физического воспитания (строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный).

78. Общие методические принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуальности).

79. Специфические принципы физического воспитания (чередование нагрузок и отдыха, циклическое построение занятия).

80. Специально - подготовительные упражнения (легкая атлетика, плавание, спортивные игры, лыжная подготовка).

81. Особенности специальной физической подготовки в избранном виде спорта (легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка)

82. Психологическая и технико-тактическая подготовка спортсмена.

83. Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость):

84. Понятие о физических качествах человека. Факторы, определяющие проявления быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.

85. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.

86. Методы и средства воспитания силы.

87. Методы и средства воспитания скоростных способностей.

88. Методы и средства воспитания выносливости.

89. Методы и средства воспитания гибкости.

90. Упражнения (тесты), определяющие уровень развития координационных способностей студентов.

91. Методы диагностики уровня физических качеств

92. Анализ различий между физическими качествами и физическими способностями

93. Роль физических способностей в отборе в различные виды спорта

94. Роль разминки при проведении самостоятельных занятий по физической подготовке.

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