

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце: Автономная некоммерческая организация высшего образования

ФИО: Юров Сергей Серафимович

Должность: ректор

Дата подписания: 20.11.2021 16:56:46

Уникальный программный ключ:

3cba11a39f7f7fadc578ee5ed1f72a427b45709d10da52f2f114bf9bf44b8f14

**“ИНСТИТУТ БИЗНЕСА И ДИЗАЙНА”**

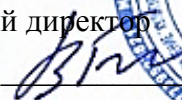
ФАКУЛЬТЕТ УПРАВЛЕНИЯ БИЗНЕСОМ

СОГЛАСОВАНО

Генеральный директор

КСРК ВОС

«27» августа 2021 г.



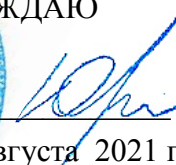
В.П. Баженов



УТВЕРЖДАЮ

Ректор

«27» августа 2021 г.



С.С. Юров



## **Б1.О.03 МОДУЛЬ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **Б1.О.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Для направления подготовки:**

38.03.02 Менеджмент

(уровень бакалавриата)

**Типы задач профессиональной деятельности:**

*организационно-управленческий; информационно-аналитический*

**Направленность (профиль):**

«Маркетинг»

**Форма обучения:**

очная, очно-заочная

**Москва – 2021**

Разработчик (и): Мальцев Сергей Леонидович, мастер спорта


«23» августа 2021 г.

  
\_\_\_\_\_  
(подпись) /С.Л. Мальцев /

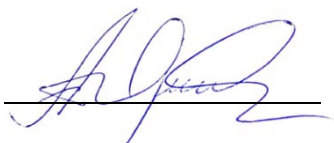
Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата), утв. Приказом Министерства образования и науки РФ № 970 от 12.08.2020 г.

СОГЛАСОВАНО:

Декан ФУБ

  
\_\_\_\_\_  
/Н.Е. Козырева /

Заведующий кафедрой  
разработчика РПД

  
\_\_\_\_\_  
/А.Б. Оришев /

Протокол заседания кафедры № 1 от «25» августа 2021 г.

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

### **Задачи:**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке бакалавра к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре и установки на здоровый стиль жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

### 2.1. Место дисциплины в учебном плане:

**Блок:** Блок 1. Дисциплины (модули).

**Часть:** Обязательная часть.

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

**Осваивается:** 2, 6 семестры (очная форма обучения),

2 семестр (очно-заочная форма обучения).

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

#### 4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМСЯ

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. 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
	УК-7.2. 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 всех форм обучения, реализуемых в АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна» по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент составляет: 2 з.е. / 72 час.

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

## 6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Темы дисциплины		Количество часов (по формам обучения)			
№	Наименование	Очная			
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самост. работы (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>		<i>36 / 1 з.е.</i>			
		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>		<i>36 / 1 з.е.</i>			
<b>Итого по дисциплине (часов)</b>		-	72	-	-
<b>Итого часов по формам контроля</b>		-			
		Очно-заочная			
		2 семестр			
1	Безопасность и охрана здоровья при выполнении физических упражнений	1	-	-	7
2	Социально-биологические основы физической культуры	1	-	-	7
3	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке выпускника	1	1	-	7
4	Составление индивидуального комплекса физических упражнений различной направленности	1	1	-	7
5	Основы здорового образа жизни	1	1	-	8
6	Физическая культура в обеспечении здоровья	1	1	-	8
7	Средства физической культуры в регулировании работоспособности человека	1	1	-	7
8	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	1	1	-	7
<i>Итого за 2 семестр</i>		8	6	-	58
<i>Форма контроля</i>		<i>зачёт</i>			
<b>Всего по дисциплине</b>		<i>72 / 2 з.е.</i>			

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

### Практические занятия (очная форма обучения)

№ п/п	№ и название темы дисциплины	Тематика практических занятий
1	Тема 1. ОФП. Безопасность и охрана здоровья при выполнении физических упражнений. Основы здорового образа жизни	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Требования к охране здоровья</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	Тема 2. Легкая атлетика. Бег на короткие и средние дистанции	Низкий старт Бег с ускорением 70-80 м
3	Тема 3. Легкая атлетика	Скоростной бег до 70 м
4	Тема 4. Легкая атлетика.	Метание мяча.
5	Тема 5. Легкая атлетика.	Прыжки в длину с разбега
6	Тема 5. Спортивные игры: Баскетбол	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Броски мяча с места и в движении
7	Тема 5. Спортивные игры: Баскетбол	Варианты ведения мяча Игра в баскетбол по правилам
8	Тема 6. Гимнастика	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами
9	Тема 7. Гимнастика	Акробатические упражнения
10	Тема 8. Легкая атлетика	Бег на результат – 100 м
11	Тема 9. Легкая атлетика	Бег в равномерном и переменном темпе – до 20 мин
12	Тема 10. Легкая атлетика.	Прыжки в высоту с разбега
13	Тема 10. Спортивные игры: Волейбол	Варианты техники приема и передач мяча Варианты подачи мяча Варианты нападающего удара через сетку
14	Тема 11. Спортивные игры: Волейбол	Индивидуальные и командные действия в нападении и защите Игра в волейбол по правилам
15	Тема 11. Легкая атлетика.	Эстафетный бег
16	Тема 12. Гимнастика	Ритмическая гимнастика
17	Тема 13. Гимнастика	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой

## **Содержание тем учебной дисциплины** (очно-заочная форма обучения)

### ***Тема 1. Безопасность и охрана здоровья при выполнении физических упражнений***

Общие требования к охране здоровья и состоянию спортивного зала, оборудования перед началом проведения занятий. Безопасность во время выполнения физических упражнений. Требования к состоянию здоровья, учет физиологических особенностей и возможностей человека. Общие требования при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми, занятиям на тренажерах. Методы определения состояния человека до и после физических нагрузок.

*Задание:* спланировать и организовать самостоятельные занятия по укреплению здоровья методами физической культурой и спорта с использованием доступных методов самоконтроля за уровнем развития физической подготовленности и физического развития

### ***Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры***

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма к различным условиям внешней среды.

*Задание:* Разработать и заполнить «Паспорт здоровья»

### ***Тема 3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке выпускника***

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре.

*Задание:* Провести общую оценку функционального состояния своего организма, функциональных проб на определение состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма

### ***Тема 4. Составление индивидуального комплекса физических упражнений различной направленности с учетом нозологии обучающегося***

Нагрузка и отдых. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий

физическими упражнениями различной направленности с учетом нозологии обучающегося. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного пола и возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Принципы индивидуального выбора видов спорта или системы физических упражнений.

*Задание:* Провести оценку функционального состояния своего организма с использованием методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

### ***Тема 5. Основы здорового образа жизни***

Факторы, влияющие на здоровье человека, связь общей культуры студента и его образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Сбалансированное и рациональное питание. Негативное воздействие вредных привычек. Основные принципы здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

*Задание:* Провести самодиагностику (в динамике) состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом и отказе от вредных привычек.

### ***Тема 6. Физическая культура в обеспечении здоровья***

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

*Задание:* Провести оценку функционального состояния своего организма с использованием методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

### ***Тема 7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности человека***

Физическая активность. Гигиена организма. Закаливание. Психоэмоциональное состояние. Физическое самовоспитание. Этапы физического самовоспитания. Методы самопознания: самонаблюдение, самоанализ, самооценка. Соблюдение здорового образа и спортивного стиля жизни; укрепление и сохранение здоровья; формирование



нравственно-волевых качеств личности; овладение основами методики физического самовоспитания; улучшение физического развития. Личный план физического самовоспитания. Методы самовоздействия, направленные на совершенствование личности. Критерии эффективности здорового образа жизни. Психофизиологические характеристики учебного труда. Факторы обучения и реакция на них организма. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Средства и методы физической культуры для профилактики утомления и повышения эффективности учебного труда. Физические упражнения как средство активного отдыха.

*Задание:* Составить индивидуальные комплексы общеразвивающих упражнений.

### ***Тема 8. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания***

Средства физического воспитания. Виды физических способностей человека. Общая и специальная физическая подготовка, зоны интенсивности физических нагрузок. Коррекция физического развития с помощью средств и методов физического воспитания. Развитие силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации.

*Задание:* организовать собственное участие в любительских соревнованиях по одному из видов спорта.

### **Содержание учебного материала для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья**

Формирование знаний по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» у студентов, освобожденных от практических занятий по данному курсу по состоянию здоровья на длительный срок, складывается из расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий. Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетно-экзаменационной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Тема реферата выбирается на основе углубленного изучения по одному из разделов теоретического курса, предусмотренного учебной программой, или может быть выбрана в соответствии с интересами студента.

## **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. Чеснова Е. Л. Физическая культура: учебное пособие. М., изд-во Директ медиа, 2013 г.  
Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=210945&sr=14](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210945&sr=14).
3. 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=author\\_red&id=155585](http://biblioclub.ru/index.php?page=author_red&id=155585)
4. Манжелей И. В. , Симонова Е. А. Физическая культура: компетентностный подход. М., Берлин: Директ-Медиа, 2015.  
Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=364912&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=364912&sr=1)
5. [Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие](#) Издатель: Издательство СибГУФК, 2014  
Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=429363&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429363&sr=1)
6. Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки : [16+] / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 81 с. : ил.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769>
7. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник : [12+] / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – 2-е изд. – Москва : Спорт, 2017. – 432 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>
8. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>
9. Гузик, М.А. Игра как феномен культуры : учебное пособие / М.А. Гузик. – 3-е изд., стер. – Москва : Флинта, 2017. – 268 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=103489>
10. Смойлов, А.А. Игровая деятельность и спорт в социальной рефлексии : монография / А.А. Смойлов, С.В. Желудкин ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2016. – 164 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459514>
11. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие : [16+] / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 112 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420>
12. Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки : учебное пособие : [16+] / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолазов. – Воронеж : Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. – 87 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220>
13. Жуков, Р.С. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / Р.С. Жуков ; Министерство образования и науки РФ, Кемеровский государственный

университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 110 с.

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278415>

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

При осуществлении образовательного процесса по данной учебной дисциплине предполагается использование:

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

1. Windows 10 Pro Professional (Договор: Tr000391618, срок действия с 20.02.2020 г. по 28.02.2023 г., Лицензия: V8732726);
2. Microsoft Office Professional Plus 2019 (Договор: Tr000391618, срок действия с 20.02.2020 г. по 28.02.2023 г., Лицензия: V8732726).
3. Браузер Google Chrome;
4. Браузер Yandex;
5. Adobe Reader - программа для просмотра, печати и комментирования документов в формате PDF

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

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

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

### **Кабинет № 423- учебное помещение № I-58 для проведения учебных занятий.**

Учебное помещение оборудовано набором демонстрационного оборудования и набором учебно-наглядных пособий в цифровом виде, обеспечивающих тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины.

#### **Учебное помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения**

1. стационарный широкоформатный мультимедиа-проектор Epson EB-X41
2. проекционный экран;
3. доска маркерная учебная;
4. столы - 15 шт.;
5. стулья – 71 шт.;
6. акустическая система;
7. блок управления проекционным оборудованием;
8. персональный компьютер преподавателя (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i5-2100) - 1 шт.

Компьютер подключен к сети «Интернет», с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна».

### **Кабинет № 402- помещение № I-11, для самостоятельной работы.**

#### **Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения:**

- 1 стационарный широкоформатный мультимедиа-проектор Epson EB-X41
2. проекционный экран;
3. доска маркерная учебная;
4. столы – 14 шт.;
5. стулья –28 шт.;
6. акустическая система;
7. блок управления проекционным оборудованием;
8. персональный компьютер преподавателя (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i5-2100) - 1 шт.
9. персональные компьютеры - 26 шт.

Все компьютеры подключены к сети «Интернет», с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна».

#### **Спортивный зал.**

Оборудование: спортивный инвентарь.

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.

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

В учебных семестрах дисциплины студенты осваивают лекционный материал и темы, предназначенные для самостоятельного изучения, выполняют практические задания.

На лекциях рассматривается теоретический материал по основным вопросам здорового образа жизни с современными тенденциями и взглядами на проблемы здоровья, факторы риска здоровья, на здоровьесберегающие технологии, даются рекомендации для самостоятельной работы и подготовке к практическим занятиям.

На практических занятиях совершенствуется физическая подготовка студентов для различных групп мышц, овладение знаний о правилах игры по различным видам спорта. Упражнения выполняемые на практических занятиях, способствуют формированию физической подготовленности студента, формированию здорового образа жизни.

При подготовке к практическим занятиям студент должен:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной

(лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятии физическими упражнениями;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом.

Вопросы рабочей программы дисциплины, не включённые в аудиторную работу, должны быть изучены студентами в ходе самостоятельной работы. В ходе самостоятельной работы каждый студент ознакомится с литературой по изучаемым темам.

Внеаудиторная самостоятельная работа включает:

- изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом

лекции);

- изучение рекомендуемых литературных источников;

- работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet;

- выполнение тестовых заданий;

- написание рефератов;

- подготовка к зачету.

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

Факультет управления бизнесом  
Кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

### **Фонд оценочных средств**

Текущего контроля и промежуточной аттестации  
по дисциплине (модулю)

### **Б1.О.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Для направления подготовки:**

38.03.02 Менеджмент  
(уровень бакалавриата)

**Типы задач профессиональной деятельности:**

организационно-управленческий; информационно-аналитический

**Направленность (профиль):**

«Маркетинг»

**Форма обучения:**

очная, очно-заочная

### Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1.</b> 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

Шкала оценивания			
неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
<b>Не знает:</b> основные нормы здорового образа жизни <b>Не умеет:</b> рассматривать нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности <b>Не владеет:</b> способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>В целом знает:</b> основные нормы здорового образа жизни, но допускает грубые ошибки <b>В целом умеет:</b> рассматривать нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности, но часто испытывает затруднения <b>В целом владеет:</b> способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, но часто испытывает затруднения	<b>Знает:</b> основные нормы здорового образа жизни, но иногда допускает ошибки <b>Умеет:</b> рассматривать нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности, но иногда испытывает затруднения <b>Владеет:</b> способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, но иногда испытывает затруднения	<b>Знает:</b> основные нормы здорового образа жизни <b>Умеет:</b> рассматривать нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности <b>Владеет:</b> способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

<p><b>Не знает:</b> основные здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p> <p><b>Не умеет:</b> рассматривать нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p><b>Не владеет:</b> навыком выбора и использования здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p>	<p><b>В целом знает:</b> основные нормы здорового образа жизни, но допускает грубые ошибки</p> <p><b>В целом умеет:</b> основные 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 выбора и использования здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но часто испытывает затруднения</p>	<p><b>Знает:</b> основные нормы здорового образа жизни, но иногда допускает ошибки</p> <p><b>Умеет:</b> основные 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 выбора и использования здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но иногда испытывает затруднения</p>	<p><b>Знает:</b> основные нормы здорового образа жизни</p> <p><b>Умеет:</b> основные здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p> <p><b>Владеет:</b> навыком выбора и использования 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. Поведение, основанное на санитарно-гигиенических нормах и направленное на сохранение здоровья, называется:

- А) закаливание;
- Б) здоровый образ жизни;
- В) аутогенная тренировка;
- Г) культура здоровья.

Оценка формируется следующим образом:

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

### **Пример тем для рефератов:**

1. Основы здорового образа жизни человека.
2. Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха.
3. Гигиена (личная, общественная, 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. Иммунитет. 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».

### **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

4-балльная шкала (экзамен, зачет с оценкой)	Двух- балльная шкала (зачет)	Показатели	Критерии
Отлично	зачтено	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Полнота ответов на вопросы и выполнения задания.</li> <li>2. Аргументированность выводов.</li> <li>3. Умение перевести теоретические знания в практическую плоскость.</li> </ol>	глубокое знание теоретической части темы, умение проиллюстрировать изложенное примерами, полный ответ на вопросы
Хорошо			глубокое знание теоретических вопросов, ответы на вопросы преподавателя, но допущены незначительные ошибки
Удовлетворительно			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

ФОС для проведения промежуточной аттестации одобрен на заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин (протокол № 1 от 25.08.2021 г.).