

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Юров Сергей Серафимович
Должность: ректор
Дата подписания: 20.09.2022 11:57:25
Уникальный программный ключ:
3cba11a39f7f7fadc578ee5ed1f72a427b45709d10da52f2f114bf9bf44b8f14

Автономная некоммерческая организация высшего образования
“ИНСТИТУТ БИЗНЕСА И ДИЗАЙНА”
ФАКУЛЬТЕТ УПРАВЛЕНИЯ БИЗНЕСОМ

СОГЛАСОВАНО

Генеральный директор

КСРК ВОС

«14» апреля 2022 г.



В.П. Баженков

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

С.С. Юров

«14» апреля 2022 г.



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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Б1.О.02.ДЭ.01.02 ВОЛЕЙБОЛ

Для направления подготовки:

54.03.01 Дизайн

(уровень бакалавриата)

Тип задач профессиональной деятельности:

организационно-управленческий

Направленность (профиль):

«Менеджмент в дизайн-бизнесе»


Форма обучения:

очная

Москва – 2022

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

«01» марта 2022 г.


(подпись)

/С.Л. Мальцев /

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

СОГЛАСОВАНО:

Декан ФУБ



/Н.Е. Козырева /

Заведующий кафедрой
разработчика РПД



/А.Б. Оришев /

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

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, на приобретение студентами знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности, проявляющихся в умении самостоятельно проводить занятия по укреплению здоровья, совершенствованию физического развития и физической подготовленности, как в условиях учебной деятельности, так и в различных формах активного отдыха и досуга.

Задачи:

- понимание социальной роли физической культуры и спорта 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 спорту 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. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту.

Осваивается: 1 - 6 семестры.

3. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ

| Код и наименование компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Результаты обучения |
|--------------------------------|-----------------------------------|--|
| УК-7 | УК-7.1. | Знает: нормы здорового образа жизни |

| | | |
|--|--|--|
| Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности | Умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеет: 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 | Знает: здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Умеет: применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Владеет: 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 элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Волейбол» для студентов очной формы обучения, реализуемой в АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна» по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн составляет: 328 часов.

| Вид учебной работы | Всего число часов и (или) зачетных единиц |
|--|---|
| Аудиторные занятия | 328 |
| <i>в том числе:</i> | |
| Лекции | - |
| Практические занятия | 328 |
| Лабораторные работы | - |
| Самостоятельная работа | - |
| <i>в том числе:</i> | |
| часы на выполнение КР / КП | - |
| Промежуточная аттестация: | |
| Вид | Зачет (1 – 6 семестры) |
| Трудоемкость (час.) | - |
| Общая трудоемкость з.е. / часов | 328 час. |

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Спортивная специализация: Волейбол

| Наименование тем дисциплины | Количество часов | | | | Семестры / форма ПА |
|---|------------------|----------------------|---------------------|--|-----------------------------|
| | Лекции | Практические занятия | Лабораторные работы | Самостоятельная работа (в т.ч. КР / КП) | |
| <i>Раздел 1. Методические основы овладения умениями и навыками техники в отдельных видах двигательной активности</i> | | | | | |
| Техника безопасности на занятиях. Возможные травмы и правила оказания первой медицинской помощи пострадавшему на занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)». Официальные правила соревнований по волейболу. История развития и техника игры в волейбол. Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в волейбол. | | 4 | | | 1 семестр |
| Техника безопасности на занятиях. Методика овладения и совершенствование техникой и тактикой волейбол. Методы развития физических качеств. | | 4 | | | 2 семестр |
| Техника безопасности на занятиях. Методика овладения и совершенствование техникой и тактикой волейбол. Упражнения, использующие варианты быстрого перемещения. | | 4 | | | 3 семестр |
| Техника безопасности на занятиях. Методика совершенствования техники и тактики волейбола. Способы развития физических качеств. | | 4 | | | 4 семестр |
| Техника безопасности на занятиях. Методика развития техники и тактики игры в волейбол. Упражнения, использующие варианты быстрой передачи мяча. | | 4 | | | 5 семестр |
| Техника безопасности на занятиях. Упражнения, развивающие способы командного взаимодействия при игре в волейбол. | | 4 | | | 6 семестр |
| <i>Раздел 2. Практический раздел развития двигательной активности</i> | | | | | |
| Общefизическая подготовка. Упражнения в парах малой интенсивности на развитие силы и на сопротивление, у шведской стенки с волейбольными мячами. Упражнения на развитие координации, гибкости, прыгучести и силы. Овладение и совершенствование техникой и тактикой в волейболе. Развитие физических качеств. Обучение техники верхней передачи | | 62 | | | 1 семестр / зачет |

| Наименование тем дисциплины | Количество часов | | | | Семестры / форма ПА |
|--|------------------|----------------------|---------------------|--|-----------------------------|
| | Лекции | Практические занятия | Лабораторные работы | Самостоятельная работа (в т.ч. КР / КП) | |
| <p>мяча на месте. Обучение техники нижней передачи мяча на месте. Обучение техники нижней подачи мяча. Учебная игра.</p> <p>Контроль за физической подготовленностью: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки на скакалке за 1 мин, поднимание туловища количество из положения лежа за 30 сек, челночный бег (3x10 м) (сек), прыжок в длину с места (см), бросок медицинского мяча (1кг) двумя руками из-за головы из положения сидя.</p> <p><i>Выполнение нормативов.</i></p> | | | | | |
| <p>Упражнения на развитие координации, ловкости, быстроты реакции, скоростно-силовых и силовых качеств необходимых при игре в волейбол. Обучение техники верхней передачи мяча в парах. Обучение техники нижней передачи мяча в парах. Обучение техники верхней подачи мяча. Развитие и укрепление навыков техники игры. Учебная игра.</p> <p>Контроль за физической подготовленностью: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки на скакалке за 1 мин, поднимание туловища количество из положения лежа за 30 сек, челночный бег (3x10 м) (сек), прыжок в длину с места (см), бросок медицинского мяча (1кг) двумя руками из-за головы из положения сидя.</p> <p><i>Выполнение нормативов.</i></p> | | 28 | | | 2 семестр / зачет |
| <p>Общая физическая подготовка. Обще-развивающие упражнения на месте, в движении, в парах на сопротивление, у шведской стенки, с гимнастическими скакалками, с волейбольными мячами, с набивными мячами. Упражнения на развитие координации, выносливости, скоростно-силовых качеств. Повторение техники верхней и нижней передачи мяча на месте. Повторение техники нижней и верхней передачи мяча в парах. Повторение техники подачи мяча. Обучение техники приема мяча. Обучение передачи мяча для атакующего</p> | | 62 | | | 3 семестр / зачет |

| Наименование тем дисциплины | Количество часов | | | | Семестры / форма ПА |
|--|------------------|----------------------|---------------------|--|----------------------|
| | Лекции | Практические занятия | Лабораторные работы | Самостоятельная работа (в т.ч. КР / КП) | |
| <p>удара из 4 зоны. Обучение техники нападающего удара с 4 зоны.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Контроль за физической подготовленностью: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки на скакалке за 1 мин, поднимание туловища количество из положения лежа за 30 сек, челночный бег (3x10 м) (сек), прыжок в длину с места (см), бросок мяча (1кг) двумя руками из-за головы из положения сидя.</p> <p><i>Выполнение нормативов.</i></p> | | | | | |
| <p>Общефизическая подготовка. Упражнения на развитие координации, гибкости, прыгучести и силы. Укрепление навыков техники игры в волейбол. Обучение передачи мяча для атакующего удара из 2 зоны. Обучение техники нападающего удара со 2 зоны. Обучение верхней и нижней передачи мяча в движении. Обучение игры на 3 касания.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Контроль за физической подготовленностью: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки на скакалке за 1 мин, поднимание туловища количество из положения лежа за 30 сек, челночный бег (3x10 м) (сек), прыжок в длину с места (см), бросок медицинского мяча (1кг) двумя руками из-за головы из положения сидя.</p> <p><i>Выполнение нормативов.</i></p> | | 62 | | | 4 семестр / зачет |

| Наименование тем дисциплины | Количество часов | | | | Семестры / форма ПА |
|--|------------------|----------------------|---------------------|--|-----------------------------|
| | Лекции | Практические занятия | Лабораторные работы | Самостоятельная работа (в т.ч. КР / КП) | |
| <p>Общая физическая подготовка. Обще-развивающие упражнения. Упражнения на развитие координации, выносливости, скоростно-силовых качеств. Упражнения, использующие варианты быстрого перемещения необходимых при игре в волейбол. Повторение техники верхней и нижней передачи мяча в парах. Повторение техники подачи мяча. Повторение техники атакующих ударов из 4 и 2 зоны. Обучение передачи мяча для атакующего удара из 1 зоны. Обучение техники атакующего удара из 1 зоны. Обучение атакующего удара из различных зон с приема подачи. Контроль за физической подготовленностью: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки на скакалке за 1 мин, поднимание туловища количество из положения лежа за 30 сек, челночный бег (3x10 м) (сек), прыжок в длину с места (см), бросок медицинского мяча (1кг) двумя руками из-за головы из положения сидя.</p> <p><i>Выполнение нормативов.</i></p> | | 62 | | | 5 семестр / зачет |
| <p>Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие координации, ловкости, быстроты реакции, скоростно-силовых и силовых качеств.</p> <p>Обучение передачи мяча для атакующего удара из 5 и 6 зоны. Обучение техники атакующего удара из 5 зоны. Обучение передачи мяча для атакующего удара из 3 зоны. Обучение техники атакующего удара из 3 зоны. Совершенствование изученных технических приемов. Учебная игра.</p> <p>Контроль за физической подготовленностью: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки на скакалке за 1 мин, поднимание туловища количество из положения лежа за 30 сек, челночный бег (3x10 м) (сек), прыжок в длину с места (см), бросок медицинского мяча (1кг) двумя руками из-за головы из положения сидя.</p> <p><i>Выполнение нормативов.</i></p> | | 28 | | | 6 семестр / зачет |

| Наименование тем дисциплины | Количество часов | | | | Семестры / форма ПА |
|---|------------------|----------------------|---------------------|--|---------------------|
| | Лекции | Практические занятия | Лабораторные работы | Самостоятельная работа (в т.ч. КР / КП) | |
| Общая трудоемкость дисциплины (в часах) | | 328 | | | Зачеты в 1-6 сем. |
| Общая трудоемкость дисциплины (в часах) | 328 | | | | |

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Практические занятия

| № п/п | Раздел дисциплины | Содержание практических занятий | Вид контрольного мероприятия |
|-------|-------------------|---|------------------------------|
| 1. | Все разделы | <ol style="list-style-type: none"> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Разминка. 3. Обучение тактике игры. 4. Обучение и совершенствование техники перемещений по площадке. 5. Освоение разновидностями подачи: верхняя, прямая, боковая и нижняя, подача в прыжке. 6. Обучение элементу волейбола — нападающему удару. 7. Обучение и совершенствование навыка принятия мяча сверху и снизу, отдачи вторых передач. 8. Обучение техники блокирования мяча после нападающего удара. 9. Обучение, выработка и закрепление навыков занятия стоек при подготовке к приему подачи, защиты после нападающего удара, блокировании, подготовке к нападающему удару. 10. Варианты группового взаимодействия в обороне и атаке. 11. Обучение, выработка и закрепление навыков группового и одиночного блокирования. 12. Овладение основными системами защиты. 13. Совершенствованием техники игры (полировка, варианты применения техник элементов). 14. Улучшение индивидуальных технико-тактических действий в нападении. 15. Обучение и совершенствование технике игры в защите. 16. Обучение и совершенствование технике игры в нападении. 17. Совершенствование техники и тактики игры. 18. Учебная игра в командах. | Выполнение упражнений |

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, 2013г.
Режим доступа: 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
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
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
6. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие / О.П. Кокоулина. - Электрон. текстовые дан. - М.: Евразийский открытый институт, 2011. 144 с.
Режим доступа: URL <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952>
7. Фетисова, С.Л. Волейбол: учебное пособие: [16+] / С.Л. Фетисова, А.М. Фокин, Ю.Я. Лобанов; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-

- Петербург: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2018. – 97 с.: ил., табл. – Режим доступа: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577516>
8. Фомин, Е.В. Волейбол: начальное обучение: [16+] / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – Москва: Спорт, 2015. – 88 с.: ил. – (Спорт в школе). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430415>
9. Щанкин А.А. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни [электронный ресурс]: учебное пособие / А.А. Щанкин. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 97 с.
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362685>
10. Чертнов Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Н.В. Чертнов; ЮФУ. – Ростов –на-Дону: изд-во Южного федерального университета, 2012. - 118с.
Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=241131
11. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я., Егоров С. С., Мацур И. А. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. М.: Юнити-Дана, 2012
Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=117573&sr=1
12. Здоровый образ жизни: учебное пособие Пискунов В. А., Максинаева М. Р., Тупицына Л. П., и др. Издатель: МПГУ, 2012
Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=363869&sr=1
13. Ромашин О. В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека: учебное пособие.
Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210479
14. Кислицын Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [электронный ресурс]: справочное пособие / Ю.Л. Кислицын, В.С. Побыванец, В.Н. Бурмистров. - М.: Российский университет дружбы народов, 2013. - 228 с.
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226470>
15. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики: учебное пособие Черепяхин Д. А., Щанкин А. А. Издатель: Директ-Медиа, 2015
Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=362761
16. Специальная физическая подготовка студентов в техническом вузе: учебное пособие Жданкина Е. Ф., Брехова Л. Л., Добрынин И. М. Издатель: Издательство Уральского университета, 2014
Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=276065
17. Общая физическая подготовка: Знать и уметь: учебное пособие Гришина Ю. И. Издатель: Феникс, 2010
Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271497

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

При осуществлении образовательного процесса по данной учебной дисциплине предполагается использование:

Лицензионное программное обеспечение:

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

Свободно распространяемое программное обеспечение:

1. Браузер Google Chrome;

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

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

1. <https://biblioclub.ru/> - университетская библиотечная система online Библиоклуб.ру
2. <http://window.edu.ru/> - единое окно доступа к образовательным ресурсам
3. <https://uisrussia.msu.ru/> - базы данных и аналитических публикаций университетской информационной системы Россия
4. <https://www.elibrary.ru/> - электронно-библиотечная система eLIBRARY.RU, крупнейшая в России электронная библиотека научных публикаций
5. <http://www.consultant.ru/> - справочная правовая система КонсультантПлюс
6. <https://gufo.me/> - справочная база энциклопедий и словарей Gufo.me
7. <https://slovaronline.com> - поисковая система по всем доступным словарям и энциклопедиям
8. <https://www.tandfonline.com/> - коллекция журналов Taylor&Francis Group включает в себя около двух тысяч журналов и более 4,5 млн. статей по различным областям знаний
9. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> - база статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ Министерства спорта РФ
10. <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/> - база данных нормативно-правовой документации государственной политики в сфере спорта и международного сотрудничества
11. <https://www.minsport.gov.ru/ministry/> - сайт Министерства спорта РФ
12. <http://olympic.ru/> - сайт Олимпийского комитета России (ОКР)
13. <http://www.auditorium.ru> – федеральный информационно-образовательный портал

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

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

4. Аудио и видеоаппаратура.

5. Учебно-наглядное оборудование.

№ 423

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

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

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

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

№ 402

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

- а) учебной мебелью: столы, стулья, доска маркерная учебная
- б) стационарный широкоформатный мультимедиа-проектор Epson EB-X41, экран, колонки.
- в) 11 компьютеров, подключенных к сети «Интернет», с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна»

Учебные занятия проводятся в учебных аудиториях для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, спортивном зале. Данные аудитории, а так же помещения для самостоятельной работы студентов, укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения. Спортивный зал укомплектован необходимым спортивным оборудованием.

Спортивный зал для проведения занятий со студентами оборудован:

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

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

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Практические занятия составляют важную часть профессиональной подготовки студентов. Основная цель проведения практических занятий - формирование у студентов здорового образа жизни путем приобретения практических навыков.

Методические указания к практическим занятиям по дисциплине наряду с рабочей программой и графиком учебного процесса относятся к методическим документам, определяющим уровень организации и качества образовательного процесса.

Содержание практических занятий фиксируется в РПД настоящей программы. Важнейшей составляющей любой формы практических занятий являются упражнения. Как правило, основное внимание уделяется формированию конкретных умений, навыков, что и определяет содержание деятельности студентов.

Практические занятия выполняют следующие задачи:

- расширяют объём профессионально значимых знаний, умений, навыков;
- позволяют проверить правильность ранее полученных знаний;
- расширить и закрепить физкультурно-оздоровительные навыки;
- способствуют свободному оперированию терминологией в рамках данного курса;

- стимулируют регулярное изучение рекомендуемой литературы;

При подготовке к практическим занятиям необходимо просмотреть методические указания, рекомендованную литературу по курсу дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» и подготовить рекомендованную для данного вида практического занятия преподавателем спортивную форму.

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 элективной дисциплине по физической культуре и спорту

Б1.О.02.ДЭ.01.02 ВОЛЕЙБОЛ

Для направления подготовки:

54.03.01 Дизайн

(уровень бакалавриата)

Тип задач профессиональной деятельности:

организационно-управленческий

Направленность (профиль):

«Менеджмент в дизайн-бизнесе»

Форма обучения:

очная

Москва – 2022

Результаты обучения по дисциплине

| 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 | Знает: нормы здорового образа жизни Умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеет: 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 | Знает: здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Умеет: применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Владеет: 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 |
| Не знает: нормы здорового образа жизни Не умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности Не владеет: навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности | В целом знает: нормы здорового образа жизни, но допускает грубые ошибки В целом умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности, но часто испытывает затруднения В целом владеет: навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности, но часто испытывает затруднения | Знает: нормы здорового образа жизни, но иногда допускает ошибки Умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности, но иногда испытывает затруднения Владеет: навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности, но иногда испытывает затруднения | Знает: нормы здорового образа жизни Умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеет: навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности |

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

Оценочные средства

Задания для текущего контроля

Оценка знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности по дисциплине проводится с целью определения уровня освоения предмета, включает работу на практических занятиях.

Оцениваются результаты сдачи контрольных нормативов студента по соответствующим видам занятий, демонстрации знания методики выполнения упражнений в период сдачи нормативов при текущем контроле.

Принимается во внимание наличие знаний:

- значения физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- научных основ физиологии, теории и методики физической культуры и здорового образа жизни;
- содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

наличие умений:

- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и

психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;

- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

присутствие навыков:

- владения комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;
- владения способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
- владения приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

Общая физическая подготовка. Нормативы для оценки умений и навыков.

Девушки:

| Вид упражнений / оценка | 5 (отл.) | 4 (хор.) | 3 (удовл.) | 2 (неуд.) / (подлежит передаче) |
|--|-----------------|-----------------|-------------------|--|
| Бег 1000 метров | 4 мин 30 сек | 4 мин 45 сек | 5 мин 00сек | более 5 мин 00 сек |
| Прыжок в длину с места (см) | 182 | 174 | 166 | менее 166 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 16 | 12 | 8 | менее 8 |
| Поднимание туловища из положения лежа (раз за 30 сек) | 28 | 25 | 22 | менее 22 |
| Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя | 5м 60см | 4м 90см | 4м 45см | менее 4м 45см |
| Прыжки со скакалкой (раз за 1 минуту) | 150 | 140 | 130 | менее 130 |
| Челночный бег (3x10 м) (сек) | 8,7 | 9,2 | 9,7 | более 9,7 |
| Измерение гибкости (наклон вперед) | касание ладоней | касание кулаков | касание пальцев | - |
| Подтягивание в висе лежа (раз) | 15 | 12 | 8 | менее 8 |

Юноши:

| Вид упражнений / оценка | 5 (отл.) | 4 (хор.) | 3 (удовл.) | 2 (неуд.) / (подлежит передаче) |
|--|-----------------|-----------------|-------------------|--|
| Бег 2000 метров | 8 мин 30сек | 9 мин 00сек | 9 мин 30сек | более 9 мин 30 сек |
| Прыжок в длину с места (см) | 250 | 225 | 210 | менее 210 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 45 | 35 | 25 | менее 25 |

| | | | | |
|--|-----------------|-----------------|-----------------|---------------|
| Поднимание туловища из положения лежа (раз за 30 сек) | 30 | 28 | 25 | менее 25 |
| Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя | 8м 10см | 6м 30см | 5м 20см | менее 5м 20см |
| Прыжки со скакалкой (раз за 1 минуту) | 150 | 140 | 130 | менее 130 |
| Челночный бег (3x10м) (сек) | 7,2 | 7,9 | 8,5 | более 8,5 |
| Измерение гибкости (наклон вперед) | касание ладоней | касание кулаков | касание пальцев | - |
| Подтягивание (раз) | 15 | 12 | 8 | менее 8 |

Нормативы для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (при их наличии):

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 (3x10 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 (3x10м) (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 |

**Контрольные упражнения для оценки умений и навыков по спортивной специализации
«Волейбол».**

1 семестр

1. Стоя в кругу передача сверху над собой двумя руками

| | 5 (отл.) | 4 (хор.) | 3 (удовл.) | 2 (неуд.) / (подлежит передаче) |
|---------|-----------------|-----------------|-------------------|--|
| юноши | 10 | 8 | 6 | менее 6 |
| девушки | 10 | 8 | 6 | менее 6 |

2. Передача сверху двумя руками в парах

| | 5 (отл.) | 4 (хор.) | 3 (удовл.) | 2 (неуд.) / (подлежит передаче) |
|---------------|-----------------|-----------------|-------------------|--|
| юноши: 6 м. | 20 | 18 | 16 | менее 16 |
| девушки: 4 м. | 20 | 18 | 16 | менее 16 |

3. Подача (юноши – верхняя прямая, девушки – нижняя прямая)

| | 5 (отл.) | 4 (хор.) | 3 (удовл.) | 2 (неуд.) / (подлежит передаче) |
|---------------------------------|-----------------|-----------------|-------------------|--|
| юноши: из 6 попыток попаданий | 4 | 3 | 2 | менее 2 |
| девушки: из 7 попыток попаданий | 4 | 3 | 2 | менее 2 |

2 семестр

1. Стоя в кругу передача снизу над собой двумя руками

| | 5 (отл.) | 4 (хор.) | 3 (удовл.) | 2 (неуд.) / (подлежит передаче) |
|---------|-----------------|-----------------|-------------------|--|
| юноши | 10 | 8 | 6 | менее 6 |
| девушки | 10 | 8 | 6 | менее 6 |

2. Передача сверху двумя руками в парах через сетку

| | 5 (отл.) | 4 (хор.) | 3 (удовл.) | 2 (неуд.) / (подлежит передаче) |
|----------|-----------------|-----------------|-------------------|--|
| юноши: | 20 | 18 | 16 | менее 16 |
| девушки: | 20 | 18 | 16 | менее 16 |

3. Подача верхняя прямая (подают в правую и левую половину площадки с 6-7метров).

| | 5 (отл.) | 4 (хор.) | 3 (удовл.) | 2 (неуд.) / (подлежит передаче) |
|---------------------------------|-----------------|-----------------|-------------------|--|
| юноши: из 6 попыток попаданий | 4 | 3 | 2 | менее 2 |
| девушки: из 7 попыток попаданий | 4 | 3 | 2 | менее 2 |

3 семестр

1. Передача снизу двумя руками в парах

| | 5 (отл.) | 4 (хор.) | 3 (удовл.) | 2 (неуд.) / (подлежит передаче) |
|----------|-----------------|-----------------|-------------------|--|
| юноши: | 20 | 18 | 16 | менее 16 |
| девушки: | 20 | 18 | 16 | менее 16 |

2. Попеременная передача сверху, снизу в кругу

| | 5 (отл.) | 4 (хор.) | 3 (удовл.) | 2 (неуд.) / (подлежит передаче) |
|----------|-----------------|-----------------|-------------------|--|
| юноши: | 12 | 10 | 8 | менее 8 |
| девушки: | 12 | 10 | 8 | менее 8 |

3. Поведение студентов в игровых ситуациях.

4 семестр

1. Верхняя передача в парах на количество повторений

| | 5 (отл.) | 4 (хор.) | 3 (удовл.) | 2 (неуд.) / (подлежит передаче) |
|----------|-----------------|-----------------|-------------------|--|
| юноши: | 20 | 18 | 16 | менее 16 |
| девушки: | 20 | 18 | 16 | менее 16 |

2. Нижняя передача в парах на количество повторений

| | 5 (отл.) | 4 (хор.) | 3 (удовл.) | 2 (неуд.) / (подлежит передаче) |
|----------|-----------------|-----------------|-------------------|--|
| юноши: | 20 | 18 | 16 | менее 16 |
| девушки: | 20 | 18 | 16 | менее 16 |

3. Попеременная передача на количество повторений

| | 5 (отл.) | 4 (хор.) | 3 (удовл.) | 2 (неуд.) / (подлежит передаче) |
|----------|-----------------|-----------------|-------------------|--|
| юноши: | 20 | 18 | 16 | менее 16 |
| девушки: | 20 | 18 | 16 | менее 16 |

5 семестр

1. Передача мяча для нападающего удара с 3 зоны в 4 на точность

| | 5 (отл.) | 4 (хор.) | 3 (удовл.) | 2 (неуд.) / (подлежит передаче) |
|-----------------------|-----------------|-----------------|-------------------|--|
| юноши: из 5 попыток | 5 | 4 | 3 | менее 3 |
| девушки: из 5 попыток | 4 | 3 | 2 | менее 2 |

2. Передача мяча для нападающего удара с 3 зоны во 2 спиной вперед

| | 5 (отл.) | 4 (хор.) | 3 (удовл.) | 2 (неуд.) / (подлежит передаче) |
|-----------------------|-----------------|-----------------|-------------------|--|
| юноши: из 5 попыток | 5 | 4 | 3 | менее 3 |
| девушки: из 5 попыток | 4 | 3 | 2 | менее 2 |

3. Нападающий удар в стену через пол на количество повторений

| | 5 (отл.) | 4 (хор.) | 3 (удовл.) | 2 (неуд.) / (подлежит передаче) |
|-----------------------|-----------------|-----------------|-------------------|--|
| юноши: из 5 попыток | 5 | 4 | 3 | менее 3 |
| девушки: из 5 попыток | 4 | 3 | 2 | менее 2 |

4. Двухсторонняя игра.

6 семестр

1. Подача мяча по зонам на точность

| | 5 (отл.) | 4 (хор.) | 3 (удовл.) | 2 (неуд.) / (подлежит передаче) |
|-----------------------|----------|----------|------------|------------------------------------|
| юноши: из 7 попыток | 5 | 4 | 3 | менее 3 |
| девушки: из 7 попыток | 4 | 3 | 2 | менее 2 |

2. Прием мяча снизу

| | 5 (отл.) | 4 (хор.) | 3 (удовл.) | 2 (неуд.) / (подлежит передаче) |
|-----------------------|----------|----------|------------|------------------------------------|
| юноши: из 5 попыток | 5 | 4 | 3 | менее 3 |
| девушки: из 5 попыток | 4 | 3 | 2 | менее 2 |

3. Атакующий удар через сетку с 4 зоны в 5 зону

| | 5 (отл.) | 4 (хор.) | 3 (удовл.) | 2 (неуд.) / (подлежит передаче) |
|-----------------------|----------|----------|------------|------------------------------------|
| юноши: из 5 попыток | 5 | 4 | 3 | менее 3 |
| девушки: из 5 попыток | 4 | 3 | 2 | менее 2 |

4. Двухсторонняя игра.

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. Особенности обучения тактическим приемам игры в волейбол студентов на занятиях по физической культуре.
103. Методика обучения техническим приемам в отдельных видах легкой атлетики на занятиях по физической культуре.
104. Наиболее эффективные методы обучения некоторым техническим и тактическим приемам игры в настольный теннис на занятиях по физической культуре.
105. Игровой метод как способ повышения интереса студентов к занятиям по физической культуре.
106. Применение подвижных игр для улучшения эмоционального состояния студентов на занятиях по физической культуре.
107. Влияние уровня мотивации на эффективность занятий по физической культуре.
108. Методика дыхательных упражнений как способ снижения уровня возбуждения в заключительной части занятий по физической культуре.
109. Влияние уровня информированности на эффективность занятий по физической культуре.
110. Методы релаксации как эффективный способ снятия стрессов во время экзаменационной сессии.

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

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» для студентов специальных медицинских группах (при их наличии) выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий студентом.

Основной акцент в оценивании учебных достижений в рамках данной дисциплины студентов, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на их стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях студента, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающемуся, выставляется положительная отметка «зачтено». Положительная отметка «зачтено» выставляется также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)», старательно выполнял задания преподавателя, овладел

доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корректирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и спорта, а так же другими разделами программного материала.

Важнейшим условием успешной реализации перечисленных форм контроля является их комплексность и функциональность, предполагающая связь приобретаемых компетенций с конкретными видами и задачами профессиональной деятельности и социальной активности выпускника.

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

ФОС для проведения промежуточной аттестации одобрен на заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин (протокол № 8 от 04.03.2022 г.).