

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце: Автономная некоммерческая организация высшего образования

ФИО: Юров Сергей Серафимович

Должность: ректор

Дата подписания: 21.09.2022 12:32:05

Уникальный программный ключ:

3cba11a39f7f7fadc578ee5ed1f72a427b45709d10da52f2101081e44b8f14

## “ИНСТИТУТ БИЗНЕСА И ДИЗАЙНА”

ФАКУЛЬТЕТ ДИЗАЙНА И МОДЫ

СОГЛАСОВАНО

Генеральный директор

КСРК ВОС

«20» января 2021 г.



В.П. Баженов

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

«18» февраля 2021 г.



С.С. Юров

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

#### Б1.О.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Для направления подготовки:

54.03.01 Дизайн

(уровень бакалавриата)

Типы задач профессиональной деятельности:

проектный

**Направленность (профиль):**

«Графический дизайн»

«Иллюстрация в дизайне»

«Анимация»

«Архитектурная среда и дизайн»

«Дизайн интерьера»

«Дизайн костюма»

«Цифровой дизайн»

«Гейм-дизайн»

«Моушн-дизайн»

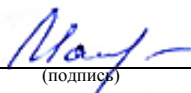
**Форма обучения:**

очная

Москва – 2021

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


«15» января 2021 г.

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


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

СОГЛАСОВАНО:

Декан ФУБ

  
\_\_\_\_\_  
/Н.Е. Козырева /

Заведующий кафедрой  
разработчика РПД

  
\_\_\_\_\_  
/А.Б. Оришев /

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

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП
3. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины
4. Результаты освоения дисциплины обучающимся
5. Объем дисциплины и распределение видов учебной работы по семестрам
6. Структура и содержание дисциплины
7. Примерная тематика курсовых работ
8. Фонд оценочных средств по дисциплине
9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
10. Материально-техническое обеспечение дисциплины
11. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины
12. Приложение 1

## 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.

**Осваивается:** 1, 2 семестры.

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

## 4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМСЯ

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	<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>Владет:</b> навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности
	<b>УК-7.2.</b>	<b>Знает:</b> здоровьесберегающие приемы

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения
профессиональной деятельности	Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	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>Владет:</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 54.03.01 Дизайн, составляет: 2 з.е. / 72 час.

Вид учебной работы	Всего число часов и (или) зачетных единиц
	Очная
<b>Аудиторные занятия</b>	72
<i>в том числе:</i>	
Лекции	-
Практические занятия	72
Лабораторные работы	-
<b>Самостоятельная работа</b>	-
<i>в том числе:</i>	
часы на выполнение КР / КП	-
<b>Промежуточная аттестация:</b>	
Вид	Зачет 1,2 семестр
Трудоемкость (час.)	-
<b>Общая трудоемкость з.е. / часов</b>	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. работ (в т.ч. КР / КП)
		1 семестр			
1	ОФП. Безопасность и охрана здоровья при выполнении физических упражнений. Основы здорового образа жизни	-	6	-	-

Темы дисциплины		Количество часов (по формам обучения)			
№	Наименование	Очная			
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самост. работ (в т.ч. КР / КП)
2	Легкая атлетика	-	5	-	-
3	Легкая атлетика	-	5	-	-
4	Спортивные игры	-	5	-	-
5	Спортивные игры	-	5	-	-
6	Гимнастика	-	5	-	-
7	Гимнастика	-	5	-	-
<b>Итого за 2 семестр</b>		-	<b>36</b>	-	-
<b>Форма контроля</b>		<b>зачёт</b>			
<b>Всего часов за 2 семестр</b>		<b>36 / 1 з.е.</b>			
		2 семестр			
8	Легкая атлетика	-	6	-	-
9	Легкая атлетика	-	6	-	-
10	Спортивные игры	-	6	-	-
11	Спортивные игры	-	6	-	-
12	Гимнастика	-	6	-	-
13	Гимнастика	-	6	-	-
<b>Итого за 6 семестр</b>		-	<b>36</b>	-	-
<b>Форма контроля</b>		<b>зачёт</b>			
<b>Всего часов за 6 семестр</b>		<b>36 / 1 з.е.</b>			
<b>Итого по дисциплине (часов)</b>		-	<b>72</b>	-	-
<b>Итого часов по формам контроля</b>		<b>-</b>			

## 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

<b>№ п/п</b>	<b>№ и название темы дисциплины</b>	<b>Тематика практических занятий</b>
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

## 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)  
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).
2. Чеснова Е. Л. Физическая культура: учебное пособие. М., изд-во Директ медиа, 2013 г.  
Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=author\\_red&id=155585](http://biblioclub.ru/index.php?page=author_red&id=155585)
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=book\\_red&id=364912&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=364912&sr=1)
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=429363&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429363&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&id=362769>
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=475389>
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=483844>
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=493420>
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 программное обеспечение:**

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).

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

1. Браузер Google Chrome;

2. Браузер Yandex;

3. 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 статисти-ческих 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**

Учебные занятия проводятся в учебных аудиториях для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в спортзале.

Данные аудитории, а также помещения для самостоятельной работы студентов, укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающих тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины, подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Института.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий. Аудитория оснащена:

- а) учебной мебелью: столы, стулья, доска маркерная учебная;
- б) стационарный широкоформатный мультимедиа-проектор Epson EB-X41, экран, колонки;
- в) наглядные пособия в цифровом виде, слайд-презентации, видеофильмы, макеты и т.д., которые применяются по необходимости в соответствии с темами (разделами) дисциплины;
- г) персональные компьютеры, подключенные к сети «Интернет», с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна».

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

Спортивный зал укомплектован необходимым спортивным оборудованием:

- а) шведская стенка;
- б) комплект волейбольного оборудования, комплект оборудования для большого тенниса;
- в) щиты баскетбольные, ворота для игры голбола, ворота для игры в мини-футбол, ворота для гандбола;
- г) озвученный мяч для мини-футбола, озвученный мяч для голбола, озвученный мяч волейбольный, мяч волейбольный, мяч баскетбольный, табло для подсчета очков по видам спорта.

## **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 дизайна и моды  
Кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

### **Фонд оценочных средств**

Текущего контроля и промежуточной аттестации  
по дисциплине (модулю)

### **Б1.О.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Для направления подготовки:**

54.03.01 Дизайн  
(уровень бакалавриата)

**Типы задач профессиональной деятельности:**

проектный

**Направленность (профиль):**

«Графический дизайн»

**Форма обучения:**

очная

### 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, спортсооружений).
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	1. Полнота ответов на вопросы и выполнения задания.	глубокое знание теоретической части темы, умение проиллюстрировать изложенное примерами, полный ответ на вопросы
Хорошо		2. Аргументированность выводов.	глубокое знание теоретических вопросов, ответы на вопросы преподавателя, но допущены незначительные ошибки
Удовлетворительно		3. Умение перевести теоретические знания в практическую плоскость.	знание структуры основного учебно-программного материала, основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, затруднения при практическом применении теории, существенные ошибки при ответах на вопросы преподавателя
Неудовлетворительно	Не зачтено		существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не владение терминологией, основными методиками, не способность формулировать свои мысли, применять на практике теоретические положения, отвечать на вопросы преподавателя

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

ФОС для проведения промежуточной аттестации одобрен на заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин (протокол № 1 от 25.01.2021 г.).