

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце: Автономная некоммерческая организация высшего образования

ФИО: Юров Сергей Серафимович

Должность: ректор

Дата подписания: 10.11.2023 12:27:58

Уникальный программный ключ:

3cba11a39f7f7fadc578ee5ed1f72a427b45709d10da52f2f01081f44b8f14

**“ИНСТИТУТ БИЗНЕСА И ДИЗАЙНА”**

ФАКУЛЬТЕТ ДИЗАЙНА И МОДЫ

СОГЛАСОВАНО

Генеральный директор

КСРК ВОС

«25» июня 2023 г.



В.П. Баженов

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

«22» июня 2023 г.



С.С. Юров

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

#### Б1.О.ДЭ.01.02 ВОЛЕЙБОЛ

Для направления подготовки:

54.03.01 Дизайн

(уровень бакалавриата)

Типы задач профессиональной деятельности:

*проектный*

**Направленность (профиль):**

«Арт-проектирование костюма»

«Дизайн костюма»

«Архитектурная среда и дизайн»

«Дизайн интерьера»

«Графический дизайн»

«Анимация»

«Иллюстрация»

«Дизайн в цифровой среде»

«Моушн-дизайн»

**Форма обучения:**

очная

Москва 2023

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

«22» июня 2023 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 факультета ФУБ

  
\_\_\_\_\_  
(подпись) /Н.Е. Козырева /

Заведующий кафедрой  
разработчика РПД

  
\_\_\_\_\_  
(подпись) /А.Б. Оришев /

Протокол заседания кафедры №10 от «22» июня 2023 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, элективные дисциплины 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 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знает:</b> нормы здорового образа жизни <b>Умеет:</b> применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности <b>Владеет:</b> навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	<b>Знает:</b> здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности <b>Умеет:</b> применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности <b>Владеет:</b> навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

#### 5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО СЕМЕСТРАМ

Общая трудоемкость дисциплины «Волейбол» для студентов всех форм обучения, реализуемых в АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна» по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн составляет: 328 час.

Вид учебной работы	Всего число часов и (или) зачетных единиц
	Очная
<b>Аудиторные занятия</b>	<b>328</b>
<i>в том числе:</i>	
Лекции	-
Практические занятия	328
Лабораторные работы	-
<b>Самостоятельная работа</b>	-
<i>в том числе:</i>	
часы на выполнение КР / КП	-
<b>Промежуточная аттестация:</b>	
Вид	Зачет - 1,2,3,4,5,6 семестры
Трудоемкость (час.)	
<b>Общая трудоемкость з.е. / часов</b>	<b>328 час.</b>

## 6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование тем дисциплины	Количество часов (по формам обучения)				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)».		4			1 семестр
Официальные правила соревнований по волейболу. История развития и техника игры в волейбол. Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в волейбол.					
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>					
Общефизическая 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 мяча на месте. Обучение техники нижней передачи мяча на месте. Обучение техники нижней подачи мяча. Учебная игра.		50			1 семестр / зачет
Контроль за физической подготовленностью: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки на скакалке за 1 мин, поднятие ту-					

Наименование тем дисциплины	Количество часов (по формам обучения)				Семестры / форма ПА
	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа (в т.ч. КР / КП)	
<p>ловища 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, поднятие 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>		50			2 семестр / <b>зачет</b>
<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.</p> <p>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 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, поднятие 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>		50			3 семестр / <b>зачет</b>

Наименование тем дисциплины	Количество часов (по формам обучения)				Семестры / форма ПА
	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа (в т.ч. КР / КП)	
<i>Выполнение нормативов.</i>					
<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. Учебная игра. 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>		50			4 семестр / <b>зачет</b>
<p>Общая физическая подготовка. Общеразвивающие 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>		52			5 семестр / <b>зачет</b>

Наименование тем дисциплины	Количество часов (по формам обучения)				Семестры / форма ПА
	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа (в т.ч. КР / КП)	
<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. Контроль за физической подготовленностью: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки на скакалке за 1 мин, поднятие 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. <i>Выполнение нормативов.</i></p>		52			6 семестр / зачет
<b>Общая трудоемкость дисциплины (в часах)</b>		328			<b>Зачеты в 1-6 сем.</b>
<b>Общая трудоемкость дисциплины (в часах)</b>	<b>328</b>				



## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

### Практические занятия (очная форма обучения)

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

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

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

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

## 7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ

Курсовая работа не предусмотрена.

## 8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ: ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

## 9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

### 9.1. Рекомендуемая литература:

1. Комплект презентационных материалов по темам учебной дисциплины с использованием программы Power Point [электронное издание], Москва, 2016. – доступ обучающимся с использованием дистанционных образовательных технологий (ЭС ДОТ Института)

2. Чеснова Е. Л. Физическая культура: учебное пособие. М., изд-во Директ медиа, 2013 г.

Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=210945&sr=14](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210945&sr=14).

3. Пушкина В. Н., Мищенко И. В., Зелянина А. Н. Формирование профессионально важных качеств студентов средствами физической культуры: учебно-методическое пособие. Архангельск: САФУ, 2014.

Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=author\\_red&id=155585](http://biblioclub.ru/index.php?page=author_red&id=155585)

4. Манжелей И. В., Симонова Е. А. Физическая культура: компетентностный подход. М., Берлин: Директ-Медиа, 2015.

Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=364912&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=364912&sr=1)

5. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие Издатель: Издательство СибГУФК, 2014

Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=429363&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429363&sr=1)

6. 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. 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](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=364912)

8. 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>

9. 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>

10. 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>
11. 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](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=241131)
12. 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](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=117573&sr=1)
13. 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](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=363869&sr=1)
14. Ромашин О. В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека: учебное пособие.  
Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=210479](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210479)
15. 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  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226470>
16. 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](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=362761)
17. 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](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=276065)
18. 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](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271497)

## **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, Лицензия: V8732726);
2. Microsoft Office Professional Plus 2019 (Договор: Tr000391618, 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 Библио-клуб.ру
2. <http://window.edu.ru/> - единое окно доступа к образовательным ресурса
3. <https://uisrussia.msu.ru/> - база данных и аналитических публикаций университетской информационной системы Россия
4. <https://www.elibrary.ru/> - электронно-библиотечная система eLIBRARY.RU, крупнейшая в России электронная библиотека научных публикаций
5. <http://www.consultant.ru/> - справочная правовая система КонсультантПлюс
6. <https://gufo.me/> - справочная база энциклопедий и словарей
7. <https://slovaronline.com> - поисковая система по всем доступным словарям и энциклопедиям
8. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> - База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ
9. <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/> - база данных нормативно-правовой документации государственной политики в сфере спорта и международного сотрудничества
10. <https://www.minsport.gov.ru/ministry/> - сайт Министерства спорта РФ
11. <https://www.olympic.org/> - сайт Международного Олимпийского комитета
12. <http://olympic.ru/> - сайт Олимпийского комитета России (ОКР)
13. <https://volley.ru/> - официальный 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 в голбол, ворота для игры в мини-футбол, ворота для гандбола;
- г) озвученный мяч для мини-футбола, озвученный мяч для голбола, озвученный мяч волейбольный, мяч баскетбольный, мяч для мини-футбола, 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 элективной дисциплине по физической культуре и спорту

### **Б1.О.ДЭ.01.02 ВОЛЕЙБОЛ**

**Для направления подготовки:**

54.03.01 Дизайн

(уровень бакалавриата)

**Типы задач профессиональной деятельности:**

проектный

**Направленность (профиль):**

«Арт-проектирование костюма»

«Дизайн костюма»

«Архитектурная среда и дизайн»

«Дизайн интерьера»

«Графический дизайн»

«Анимация»

«Иллюстрация»

«Дизайн в цифровой среде»

«Моушн-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	<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	<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

	затруднения	затруднения	
<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</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

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:*

<b>Вид упражнений / оценка</b>	<b>5 (отл.)</b>	<b>4 (хор.)</b>	<b>3 (удовл.)</b>	<b>2 (неуд.) / (подлежит передаче)</b>
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:*

<b>Вид упражнений / оценка</b>	<b>5 (отл.)</b>	<b>4 (хор.)</b>	<b>3 (удовл.)</b>	<b>2 (неуд.) / (подлежит передаче)</b>
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:*

<b>Вид упражнений / оценка</b>	<b>5 (отл.)</b>	<b>4 (хор.)</b>	<b>3 (удовл.)</b>	<b>2 (неуд.) / (подлежит передаче)</b>
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:*

<b>Вид упражнений / оценка</b>	<b>5 (отл.)</b>	<b>4 (хор.)</b>	<b>3 (удовл.)</b>	<b>2 (неуд.) / (подлежит передаче)</b>
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

### Промежуточная аттестация

#### 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 6-7 метров).

	<b>5 (отл.)</b>	<b>4 (хор.)</b>	<b>3 (удовл.)</b>	<b>2 (неуд.) / (подлежит пересдаче)</b>
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

	<b>5 (отл.)</b>	<b>4 (хор.)</b>	<b>3 (удовл.)</b>	<b>2 (неуд.) / (подлежит пересдаче)</b>
юноши:	20	18	16	менее 16
девушки:	20	18	16	менее 16

2. Попеременная передача сверху, снизу в кругу

	<b>5 (отл.)</b>	<b>4 (хор.)</b>	<b>3 (удовл.)</b>	<b>2 (неуд.) / (подлежит пересдаче)</b>
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

	<b>5 (отл.)</b>	<b>4 (хор.)</b>	<b>3 (удовл.)</b>	<b>2 (неуд.) / (подлежит пересдаче)</b>
юноши:	20	18	16	менее 16
девушки:	20	18	16	менее 16

2. Нижняя передача в парах на количество повторений

	<b>5 (отл.)</b>	<b>4 (хор.)</b>	<b>3 (удовл.)</b>	<b>2 (неуд.) / (подлежит пересдаче)</b>
юноши:	20	18	16	менее 16
девушки:	20	18	16	менее 16

3. Попеременная передача на количество повторений

	<b>5 (отл.)</b>	<b>4 (хор.)</b>	<b>3 (удовл.)</b>	<b>2 (неуд.) / (подлежит пересдаче)</b>
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

	<b>5 (отл.)</b>	<b>4 (хор.)</b>	<b>3 (удовл.)</b>	<b>2 (неуд.) / (подлежит пересдаче)</b>
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

	<b>5 (отл.)</b>	<b>4 (хор.)</b>	<b>3 (удовл.)</b>	<b>2 (неуд.) /</b>
--	-----------------	-----------------	-------------------	--------------------

				<b>(подлежит передаче)</b>
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

	<b>5 (отл.)</b>	<b>4 (хор.)</b>	<b>3 (удовл.)</b>	<b>2 (неуд.) / (подлежит передаче)</b>
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

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

### 2. Прием мяча снизу

	<b>5 (отл.)</b>	<b>4 (хор.)</b>	<b>3 (удовл.)</b>	<b>2 (неуд.) / (подлежит передаче)</b>
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

	<b>5 (отл.)</b>	<b>4 (хор.)</b>	<b>3 (удовл.)</b>	<b>2 (неуд.) / (подлежит передаче)</b>
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 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 элективной дисциплине «Волейбол», старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и спорта, а также 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.

## Критерии оценки при проведении текущего контроля и промежуточной аттестации

4-балльная шкала (экзамен, зачет с оценкой)	Двухбалльная шкала (зачет)	Показатели	Критерии
Отлично	Зачтено	1. Полнота ответов на вопросы и выполнения задания. 2. Аргументированность выводов. 3. Умение перевести теоретические знания в практическую плоскость.	Глубокое знание теоретической части темы, умение проиллюстрировать изложенное примерами, полный ответ на вопросы
Хорошо			Глубокое знание теоретических вопросов, ответы на вопросы преподавателя, но допущены незначительные ошибки
Удовлетворительно			Знание структуры основного учебно-программного материала, основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, затруднения при практическом применении теории, существенные ошибки при ответах на вопросы преподавателя
Неудовлетворительно	Не зачтено		Существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не владение терминологией, основными методиками, неспособность 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 заседания кафедры № 10 от 22.06.2023 г.).