

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
 федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
 высшего образования
 «**НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**
АРХИТЕКТУРЫ, ДИЗАЙНА И ИСКУССТВ имени А.Д. Крячкова»
 (НГУАДИ)

РПД одобрена
 Ученым советом НГУАДИ

протокол № 60 от 27.01.2025

УТВЕРЖДАЮ
 Ректор НГУАДИ

_____ Н.В. Багрова

" ____ " _____ 202_ г.

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту(Фитнес направления)

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физической культуры**
 Учебный план 42.03.01_2023_РиО_3.plx
 Направление подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью
 Профиль креативный продукт в сфере культуры и искусства

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328
 в том числе:
 аудиторные занятия 328
 самостоятельная работа 0

Виды контроля в семестрах:
 зачеты с оценкой 1, 2, 3, 4, 5, 6

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	16 1/6	16 2/6	15 5/6	16 2/6	15 5/6	16 2/6								
Неделя	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	60	60	40	40	60	60	40	40	60	60	68	68	328	328
Итого ауд.	60	60	40	40	60	60	40	40	60	60	68	68	328	328
Контактная работа	60	60	40	40	60	60	40	40	60	60	68	68	328	328
Итого	60	60	40	40	60	60	40	40	60	60	68	68	328	328

Программу составил(и):

Ст.преподаватель, Глухов А. В.

Рецензент(ы):

Ст.преподаватель, Духанин Д.С.

Рабочая программа дисциплины

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту(Фитнес направления)

разработана в соответствии с:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью (приказ Минобрнауки России от 08.06.2017 г. № 512)

составлена на основании учебного плана:

42.03.01 Реклама и связи с общественностью

утвержденного учёным советом вуза от 27.01.2025 протокол № 60.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физической культуры

Протокол от 23.12.2024 г. № 4

Срок действия программы: 2023-2027 уч.г.

Зав. кафедрой Хайбуллина Д.Р.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к жизни и профессиональной деятельности у обучающихся по направлению подготовки: 42.03.01 Реклама и связи с общественностью. Задачи дисциплины: овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.
-----	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:		Б1.В
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	владение практическими навыками в области дисциплин школьной общеобразовательной программы "Физическая культура";	
2.1.2	знать базовые понятия в области физической культуры, правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями.	
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Знать:

Уровень 1	Методические основы организации занятий физической культурой различной направленности
Уровень 2	Методы контроля функционального состояния и физической подготовленности.

Уметь:

Уровень 1	Самостоятельно организовывать занятия малыми формами физической культуры в процессе
Уровень 2	Определять собственный уровень физической подготовленности; выбирать средства и методы физической культуры для организации самостоятельных занятий физической культурой различной направленности.
Уровень 3	Составлять индивидуальные программы физического самосовершенствования исходя из особенностей профессиональной деятельности и индивидуально-личностных особенностей.

Владеть:

Уровень 1	Средствами и методами избранного вида спорта
-----------	--

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:	
3.1.1	УК-7.1.1. Методические основы физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности	
3.2	Уметь:	
3.2.1	УК-7.2.1 Использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
3.3	Владеть:	
3.3.1	УК-7.3.1 Основными принципами физического самосовершенствования.	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Общая физическая подготовка					
1.1	Техника безопасности на занятиях /Пр/	1	1	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	

1.2	Упражнения на быстроту и ловкость /Пр/	1	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	
1.3	Упражнения на выносливость /Пр/	1	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	
1.4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств /Пр/	1	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	
1.5	Упражнения для развития двигательного качества-сила /Пр/	1	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	
1.6	Тестирование физической подготовленности студентов /Пр/	1	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	
	Раздел 2. Специальная физическая подготовка					
2.1	Развитие двигательных качеств в избранном направлении /Пр/	1	12	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	
	Раздел 3. Атлетическая гимнастика					
3.1	Гантельная гимнастика /Пр/	1	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	
3.2	Круговая тренировка /Пр/	1	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	
3.3	Упражнения с собственным весом /Пр/	1	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	
	Раздел 4. Психорегулирующие программы					
4.1	Фитнес-йога /Пр/	1	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	
4.2	Стрейчинг /Пр/	1	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	
	Раздел 5. Фитнес программы					
5.1	Функциональной направленности /Пр/	1	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	
5.2	Локальной направленности (укрепление отдельных групп мышц) /Пр/	1	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	
5.3	По всем темам первого семестра /ЗачётСОц/	1	1	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	
	Раздел 6. Специальная физическая подготовка					
6.1	Развитие двигательных качеств в избранном направлении /Пр/	2	10	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э2	
	Раздел 7. Кроссфит/Оздоровительная гимнастика					
7.1	Гимнастические упражнения/Корректирующая программа /Пр/	2	3	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э2	
7.2	Метоболические упражнения/орректирующая гимнастика /Пр/	2	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э2	

7.3	Силовые упражнения/Корректирующая гимнастика /Пр/	2	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э2	
Раздел 8. Психорегулирующие программы						
8.1	Пилатес /Пр/	2	1	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э2	
8.2	Дыхательные гимнастики /Пр/	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э2	
Раздел 9. Фитнес программы						
9.1	Фитбол-гимнастика /Пр/	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э2	
Раздел 10. Общая физическая подготовка						
10.1	Упражнения для развития двигательного качества-гибкость /Пр/	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э2	
10.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств /Пр/	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э2	
10.3	Упражнения на быстроту и ловкость /Пр/	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э2	
10.4	Упражнения на выносливость /Пр/	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э2	
10.5	Тестирование физической подготовленности студентов /Пр/	2	5	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э2	
10.6	По всем темам второго семестра /ЗачётСОц/	2	1	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э2	
Раздел 11. Общая физическая подготовка						
11.1	Техника безопасности на занятиях /Пр/	3	1	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э3	
11.2	Упражнения на быстроту и ловкость /Пр/	3	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э3	
11.3	Упражнения на выносливость /Пр/	3	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э3	
11.4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств /Пр/	3	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э3	
11.5	Упражнения для развития двигательного качества-сила /Пр/	3	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э3	
11.6	Тестирование физической подготовленности студентов /Пр/	3	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э3	
Раздел 12. Специальная физическая подготовка						
12.1	Развитие двигательных качеств в избранном направлении /Пр/	3	12	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э3	
Раздел 13. Атлетическая гимнастика						

13.1	Упражнения с отягощением /Пр/	3	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э3	
13.2	Система постепенного увеличения отягощений /Пр/	3	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э3	
13.3	Круговая тренировка /Пр/	3	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э3	
	Раздел 14. Психорегулирующие программы					
14.1	Калланетика /Пр/	3	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э3	
14.2	Дыхательные гимнастики /Пр/	3	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э3	
	Раздел 15. Фитнес программы					
15.1	Локальной направленности /Пр/	3	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э3	
15.2	Комбинированные программы /Пр/	3	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э3	
15.3	Функциональной направленности /Пр/	3	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э3	
15.4	По всем темам третьего семестра /ЗачётСОц/	3	1	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э3	
	Раздел 16. Специальная физическая подготовка					
16.1	Развитие двигательных качеств в избранном направлении /Пр/	4	10	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э4	
	Раздел 17. Кроссфит/Оздоровительная гимнастика					
17.1	Гимнастические упражнения/Корректирующая гимнастика /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э4	
17.2	Метаболические упражнения/Корректирующая гимнастика /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э4	
17.3	Силовые упражнения/Корректирующая гимнастика /Пр/	4	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э4	
	Раздел 18. Психорегулирующие программы					
18.1	Фитнес-йога /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э4	
18.2	Стрейчинг /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э4	
	Раздел 19. Фитнес программы					
19.1	Фитбол-гимнастика /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э4	
19.2	Комбинированные программы /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э4	

	Раздел 20. Общая физическая подготовка					
20.1	Упражнения для развития двигательного качества-гибкость /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э4	
20.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э4	
20.3	Упражнения на быстроту и ловкость /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э4	
20.4	Упражнения на выносливость /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э4	
20.5	Тестирование физической подготовленности студентов /Пр/	4	5	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э4	
20.6	По всем темам четвёртого семестра /ЗачётСОц/	4	1	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э4	
	Раздел 21. Общая физическая подготовка					
21.1	Техника безопасности на занятиях /Пр/	5	1	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э5	
21.2	Упражнения на быстроту и ловкость /Пр/	5	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э5	
21.3	Упражнения на выносливость /Пр/	5	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э5	
21.4	Упражнения для развития двигательного качества-сила /Пр/	5	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э5	
21.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств /Пр/	5	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э5	
21.6	Тестирование физической подготовленности студентов /Пр/	5	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э5	
	Раздел 22. Специальная физическая подготовка					
22.1	Развитие двигательных качеств в избранном направлении /Пр/	5	8	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э5	
	Раздел 23. Атлетическая гимнастика					
23.1	Упражнения с собственным весом /Пр/	5	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э5	
23.2	Гантельная гимнастика /Пр/	5	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э5	
23.3	Система постепенного увеличения опягощений /Пр/	5	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э5	
23.4	Система круговой тренировки /Пр/	5	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э5	
	Раздел 24. Психорегулирующие программы					
24.1	Дыхательные гимнастики /Пр/	5	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э5	

24.2	Пилатес /Пр/	5	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э5	
24.3	Калланетика /Пр/	5	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э5	
Раздел 25. Фитнес программы						
25.1	Локальной направленности /Пр/	5	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э5	
25.2	Функциональной направленности /Пр/	5	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э5	
25.3	Фитбол-гимнастика /Пр/	5	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э5	
25.4	Комбинированные программы /Пр/	5	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э5	
25.5	По всем темам пятого семестра /ЗачётСОц/	5	1	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э5	
Раздел 26. Специальная физическая подготовка						
26.1	Развитие двигательных качеств в избранном направлении /Пр/	6	10	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э6	
Раздел 27. Кроссфит/Оздоровительная гимнастика						
27.1	Гимнастические упражнения/Корректирующая гимнастика /Пр/	6	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э6	
27.2	Метаболические упражнения/Корректирующая гимнастика /Пр/	6	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э6	
27.3	Силовые упражнения/Корректирующая гимнастика /Пр/	6	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э6	
27.4	Круговая тренировка /Пр/	6	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э6	
Раздел 28. Психорегулирующие программы						
28.1	Фитнес-йога /Пр/	6	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э6	
28.2	Пилатес /Пр/	6	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э6	
28.3	Калланетика /Пр/	6	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э6	
28.4	Стрейчинг /Пр/	6	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э6	
28.5	Дыхательные гимнастики /Пр/	6	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э6	
Раздел 29. Фитнес программы						
29.1	Локальной направленности /Пр/	6	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э6	

29.2	Фитбол-гимнастика /Пр/	6	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э6	
	Раздел 30. Общая физическая подготовка					
30.1	Упражнения для развития двигательного качества-гибкость /Пр/	6	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э6	
30.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств /Пр/	6	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э6	
30.3	Упражнения на быстроту и ловкость /Пр/	6	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э6	
30.4	Упражнения на выносливость /Пр/	6	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э6	
30.5	Тестирование физической подготовленности студентов /Пр/	6	5	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э6	
30.6	По всем темам шестого семестра /ЗачётСОц/	6	1	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э6	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5.1. Описание критериев и шкал оценивания сформированности компетенций в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Компетенция не сформирована (неудовлетворительно, 0-30 баллов): У обучающегося обнаружены пробелы в знаниях основного учебного материала, допущены принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой практических заданий.

Пороговый уровень (удовлетворительно, 31-50 баллов): Компетенция сформирована на пороговом уровне. Пороговый уровень даёт общее представление о виде деятельности, основных закономерностях функционирования объектов профессиональной деятельности, методов и алгоритмов решения практических задач.

Базовый уровень (хорошо, 51-80 баллов): Компетенция сформирована на базовом уровне. Базовый уровень позволяет решать типовые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения по известным алгоритмам, правилам и методикам.

Продвинутый уровень (отлично, 81-100 баллов): Компетенция сформирована на продвинутом уровне. Продвинутый уровень предполагает готовность решать практические задачи повышенной сложности, нетиповые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения в условиях неполной определенности, при недостаточном документальном, нормативном и методическом обеспечении

Дисциплина "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" реализуется в форме практических занятий на протяжении 6 семестров с 1 по 3 курс, форма контроля - зачет.

К практическим занятиям по физической культуре и спорту студенты допускаются на основании результатов медицинского обследования. Студенты ежегодно (на первое учебное занятие) предоставляют медицинскую справку-допуск до занятий по физической культуре и спорту, в которой указана, в том числе медицинская группа (основная, подготовительная или специальная медицинская). На основании результатов медицинского осмотра с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности формируются следующие группы: основная или специальная медицинская.

Реализация учебной дисциплины "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" предполагает выбор студентами элективной дисциплины из перечня, предложенного кафедрой физической культуры. В соответствии с правилами техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту студенты должны иметь специальную экипировку (спортивную одежду и спортивную обувь).

Зачетные требования:

- студент должен выполнить в полном объеме программу семестра,
- выполнение тестов физической подготовленности,
- участие в статусе: участника, помощника судьи/волонтера или болельщика в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и спортивных соревнованиях, организованных и/или поддерживаемых вузом

Студенты, имеющие полное освобождение от практических занятий по физической культуре, аттестуются по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" на основании очного участия в научно-практической конференции «Проектируя здоровье» (доклад и публикация результатов реферативную или исследовательскую работу).

Подробная информация расположена в соответствующем курсе дисциплины в ЭИОС НГУАДИ.

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

<p>Подробная информация расположена в соответствующем курсе дисциплины в ЭИОС НГУАДИ.</p> <p>5.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций</p> <p>Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация может проводиться в очной форме и (или) с применением дистанционных образовательных технологий в соответствии с Положением об организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по образовательным программам высшего образования НГУАДИ имени А.Д. Крячкова.</p> <p>Подробная информация расположена в соответствующем курсе дисциплины в ЭИОС НГУАДИ.</p>

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Зюкин, А. В.	Физическая культура и спорт: учебное пособие	Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019
Л1.2	Шулаков, А. В.	Физическая культура и спорт: курс лекций	Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2021

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Быченков С. В.	Атлетическая гимнастика для студентов: учебно-методическое пособие	Саратов: Вузовское образование, 2016
Л2.2	Токарева А. В.	Физическая культура для студентов специальной медицинской группы: учебное пособие	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016
Л2.3	Сапожникова О. В.	Фитнес: учебное пособие	Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Глухов А.В., сост.	ОРГАНИЗАЦИЯ и проведение занятий по ОФП с использованием тренажеров: метод. рекомендации по практ. занятиям и самостоят. работе	Новосибирск: , 2018

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	ЭОР НГУАДИ по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту(Фитнес направления)- Режим доступа: https://portal.nsuada.ru/course/view.php?id=1090
Э2	ЭОР НГУАДИ по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту(Фитнес направления)» - Режим доступа: https://portal.nsuada.ru/course/view.php?id=1091
Э3	ЭОР НГУАДИ по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту(Фитнес направления)» - Режим доступа: https://portal.nsuada.ru/course/view.php?id=1092
Э4	ЭОР НГУАДИ по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту(Фитнес направления)» - Режим доступа: https://portal.nsuada.ru/course/view.php?id=1093
Э5	ЭОР НГУАДИ по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту(Фитнес направления)» - Режим доступа: https://portal.nsuada.ru/course/view.php?id=1094
Э6	ЭОР НГУАДИ по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту(Фитнес направления)» - Режим доступа: https://portal.nsuada.ru/course/view.php?id=1095

6.3.1 Перечень программного обеспечения

7.3.1.1	Не используется.
---------	------------------

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

7.3.2.1	Электронная библиотечная система «IPRbooks» – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/
7.3.2.2	Elibrary.ru: научная электронная библиотека – Режим доступа: https://elibrary.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием, музыкальным центром, телевизором.
7.2	Учебная аудитория, оснащенная комплектом учебной мебели и мультимедийным оборудованием с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде НГУАДИ

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебная дисциплина "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" реализуется в форме практических занятий на протяжении 6 семестров с 1 по 3 курс, форма контроля - зачет.

К практическим занятиям по физической культуре и спорту студенты допускаются на основании результатов медицинского обследования. Студенты ежегодно (на первое учебное занятие) предоставляют медицинскую справку-допуск до занятий по физической культуре и спорту, в которой указана, в том числе медицинская группа (основная, подготовительная или специальная медицинская). На основании результатов медицинского осмотра с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности формируются следующие группы: основная или специальная медицинская. Реализация учебной дисциплины "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" предполагает выбор студентами элективной дисциплины из перечня, предложенного кафедрой физической культуры. В соответствии с правилами техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту студенты должны иметь специальную экипировку (спортивную одежду и спортивную обувь).

Зачетные требования:

- студент должен выполнить в полном объеме программу семестра,
- выполнение тестов физической подготовленности,
- участие в статусе: участника, помощника судьи/волонтера или болельщика в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и спортивных соревнованиях, организованных и/или поддерживаемых вузом

Методические рекомендации по выполнению тестов физической подготовленности

ОСНОВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ГРУППА

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность, челночный бег 3x10м(с)

Челночный бег 3x10 предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется пробежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, пробежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Размечают дистанцию линиями, фишками или кольшками. Прохождением контрольных точек считается касание земли, начерченной линии или поднятие лежащего предмета. Для сдачи нормативов обычно используется одиночный формат. Техника выполнения: Челночный забег можно условно разделить на 4 части, которые имеют свои особенности исполнения: старт и преодоление отмеченных отрезков, разворот и финиш. Старт. Начало забега происходит с высокого старта. Опорная нога должна стоять впереди в полусогнутом положении. Противоположная рука спереди, а другая — сзади. Такое положение рук обеспечивает дополнительный толчок на старте. Центр тяжести перенесён на опорную ногу. Корпус находится под небольшим наклоном вперёд с ровной поясницей. Прохождение дистанции. Для максимально быстрого прохождения дистанции необходимо сразу начать быстрое ускорение, поскольку на один прямой отрезок должно уйти не больше двух-трёх секунд (в зависимости от возрастного норматива). А также рекомендуется вставать не на всю стопу, а на носок. Скорость бега зависит от того, насколько развиты мышцы ног. В частности, это квадрицепсы, икроножные мышцы и мышцы стоп. Хорошо тренируются они с помощью скакалки. Разворот. Для того чтобы выполнить резкий разворот на 180 градусов, необходимо затормозить. Но это приведёт к потере драгоценного времени. Наиболее эффективно в этой ситуации использовать так называемый стопорящий шаг. Для этого та нога, которая оказывается впереди, на месте разворота ставится носком внутрь. Такое положение позволяет резко затормозить, а потом оттолкнуться и продолжить забег. Финиш. Третий отрезок дистанции должен полностью пройти с ускорением и начинать тормозить можно только после пересечения финишной черты. Важно, чтобы привычка тормозить на контрольных точках предыдущих отрезков, не проявилась на финишной прямой.

2. Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврике). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

3. Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

4. Шестиминутный бег(м)

С общего старта, с количеством бегущих в 10-12 человек преодолевается максимально возможное расстояние за 6 минут непрерывного бега. Расстояние определяется суммой целых кругов и количеством метров сверх того. В ходе испытания через 5 минут после старта подается первый сигнал (свисток), предупреждающий, что пошла последняя минута бега. Ровно через 6 минут подается второй, останавливающий сигнал. Положение опорной ноги в это мгновение и определяет пройденное расстояние. Счет кругов и общий метраж ведут сами участники забега.

5. Прыжок в длину с места (см)

Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Студент встает около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать нельзя.

Между стопами - небольшое расстояние. Перед прыжком слегка сгибает ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперед, совершает прыжок вперед-вверх, отталкиваясь двумя ногами. После приземления студент должен остаться на месте или пройти вперед. Длина прыжка измеряется с точностью до 5см. Измерение проводится от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Причем, проверяющему следует внимательно смотреть и запомнить место первого касания ступнями пола. Дело в том, что очень часто ступни смещаются вперед после касания пола. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Если перед прыжком студент наступает на линию (делает заступ), результат не засчитывается, а попытка учитывается.

6. В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)

Принять положение вися на перекладине, хватом сверху. Поднять прямые ноги вперед-вверх до касания носками перекладины, руки прямые. Опустить ноги в вис. Упражнение выполняется без маховых движений ногами.

СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА (СМГ)

Для студентов СМГ одним из критериев оценки физического подготовленности является контроль функционального состояния, который определяется с помощью специальных методов (функциональных проб).

Функциональные пробы на сердечно-сосудистую систему

1. Функциональная проба Мартине с 20 приседаниями. После 3-х минут отдыха подсчитывается пульс до 10 секунд с пересчетом на 1 минуту. Затем выполняются 20 глубоких приседаний за 40 секунд, поднимая руки вперед, разводя колени в стороны, сохраняя туловище в вертикальном положении. Сразу же после приседаний подсчитывается пульс за 10 сек. В пересчете на 1 мин.

Оценка: если разница пульса после нагрузки и в покое 20 и меньше - хорошо; 21-30 – удовлетворительно; 31 и больше - не удовлетворительно;

2. Ортостатическая проба

Занимающийся отдыхает лежа на стенке в течение 5 мин., затем подсчитывается пульс в положении лежа, после чего занимающийся встает и через 1 мин снова подсчитывает пульс в положении стоя. Разница между пульсом в положении стоя и лежа указывает на степень тренированности, чем разница меньше, тем лучше тренированность организма.

Оценка: разница пульса от 0-6 – хорошо; 7-10 – удовл.; 11-15 - не удовл.;

3. Индекс Руффье

После 5 мин. отдыха подсчитывается пульс (P1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний. Сразу же после приседаний подсчитывается пульс (P2). Через 1 мин. отдыха снова подсчитывается пульс (P3). Затем все три показателя пульса заносятся в формулу и делается арифметическое вычисление.

Оценка: 5 и меньше – хорошо; 6-10 – удовл.; 11-15 - не удовл.;

Для быстроты и точности пульс подсчитывается за 10 мин или 15 секунд и полученное умножается на 6 или 4, т.е. переводится за 1 минуту.

Функциональные пробы на дыхательную систему

1. Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). После 5 мин отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выхода, а затем сделав глубокий вдох, задержать дыхание. Отмечается время от момента задержки дыхания до ее прекращения. Средним показателем является 65 секунд. Чем больше время задержки, тем больше тренированность.

2. Проба Генче (задержка дыхания на выдохе) выполняется так же, как и пробы Штанге, только задержка дыхания производится после выхода. Здесь средний показатель равен 30 секундам.

Функциональные пробы на нервную систему

Пробы заключаются в четырехступенчатом исследовании статической координации, которая характеризуется постепенно нарастающей трудностью выполнения

Задание 1. Сдвинуть носки и пятки вместе, руки вытянуть вперед, пальцы развести. Простоять 30 сек. не качаясь.

Задание 2. Поставить стопы на одной линии (пятка одной ноги касается носка другой), руки вытянуты вперед. Простоять 30 сек.

Задание 3. Стоя на левой ноге, приложить пятку правой ноги к коленной чашечке левой ноги, руки вытянуты вперед.

Задание 4. То же, что и 3, но руки опустить вдоль туловища. 30 секунд.

Оценка производится по 5-балльной системе. Так как 1-2 задание делают по 3-4 заданию. Кто удерживает менее 5 сек - 1 балл; 5-10 секунд - 2; 11-15 сек - 3; 16-20 сек. - 4; 21-30 - 5 баллов.

Для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ индивидуальные задания текущего контроля и итоговой аттестации разрабатываются на основании карт реабилитации и абилитации инвалидов.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«**НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**
АРХИТЕКТУРЫ, ДИЗАЙНА И ИСКУССТВ имени А.Д.Крячкова»
(НГУАДИ)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Приложение 1 к рабочей программе дисциплины
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
(Фитнес направления)»

Учебный план: 42.03.01_2023_РиО.rlx

Направление подготовки (специальность): 42.03.01 Реклама и связи с общественностью

Профиль: Реклама и связи с общественностью в креативных индустриях

Составитель: ст. преподаватель кафедры
Физической культуры
Е.А. Крыласова

Рассмотрен и рекомендован
для использования в учебном процессе
на заседании кафедры ФК
Протокол от 27.01.2025 № 5
Зав. Кафедрой: Д.Р.Хайбуллина

Новосибирск 2025

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фонд оценочных средств (ФОС) включает материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

Целью текущего контроля (ТК) и промежуточной аттестации (ПА) является контроль освоения запланированных по дисциплине знаний и умений, направленных на формирование у обучающихся компетенций в соответствии с рабочей программой дисциплины.

К практическим занятиям по физической культуре студенты допускаются на основании результатов медицинского обследования. Студенты ежегодно (на первое учебное занятие) предоставляют медицинскую справку-допуск до занятий по физической культуре, в которой указана, в том числе медицинская группа (основная, подготовительная или специальная медицинская).

На основании результатов медицинского осмотра с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности формируются следующие группы: основная или специальная медицинская. В соответствии с правилами техники безопасности на занятиях по физической культуре студенты должны иметь специальную экипировку (спортивную одежду и спортивную обувь).

Код компетенции	Код и наименование индикаторов компетенций
УК-7	УК-7.1.1. Методические основы физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности ПК. УК-7.2.1 Использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.3.1 Основными принципами физического самосовершенствования.

2. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Оценочное средство 1: Тесты общей физической подготовленности, контрольные упражнения (УК-7).

ЮНОШИ

Таблица 2.1.

Вид задания	Критерии оценки				
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1. Прыжки в длину с места (см)	240	230	215	205	195
2. Поднимание ног в висе до перекладины (кол-во раз)	10	8	6	4	2
3. На скоростно- силовую подготовленность , челночный бег 3x10 м/сек.	7,1	7,7	8,0	8,3	8,6
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+13	+7	+6	+4	+2
5. На общую выносливость – шестиминутный бег (м)	1500+	1400-1500	1300-1400	1200-1300	1100-1200
6. Подтягивание из виса на высокой перекладине	13	10	9	6	4

Таблица 2.2.

Вид задания	Критерии оценки				
	5 баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл
1.Приседания на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
2.Выпрыгивания из положения присед, количество	15	12	9	7	5
3.Упражнение «планка», кол сек	60	50	40	30	20
4.Участие в организации и проведении соревнования , в качестве:					
1) участника соревнований:	+				
2) помощника судьи		+			
3) волонтера			+		

ДЕВУШКИ

Таблица 2.3.

Вид задания	Критерии оценки				
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1 Прыжки в длину с места (см)	195	180	170	160	155
2.Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.	47	40	34	28	22
3. На скоростно- силовую подготовленность, челночный бег 3x10 м/сек.	8,2	8,8	9,0	9,2	9,4
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+16	+11	+8	+5	+3
5. На общую выносливость – шестиминутный бег (м)	1300+	1200-1300	1100-1200	1000-1100	900-1000
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	14	12	10	8	6

Таблица 2.4.

Вид задания	Критерии оценки				
	5 баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл
1.Приседания на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
2.Выпрыгивания из положения присед, количество	25	20	15	10	5
3.Упражнение «планка», кол сек	60	50	40	30	20
4.Участие в организации и проведении соревнования , в качестве:					
1) участника соревнований:	+				

2) помощника судьи		+			
3) волонтера			+		

ДЕВУШКИ (СМГ)

Таблица 2.5.

Вид задания	Критерии оценки				
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1. Ходьба 1 км	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00
2 Планка	120 сек	90 сек	60 сек	40 сек	20 сек
3 Равновесие	120 сек	90 сек	60 сек	40 сек	20 сек
4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+13	+7	+6	+4	+2
5 Функциональные пробы (оценка) проба Мартине	20%	20%-40%	41%-65%	66%-75%	76% и >

Таблица 2.6

Вид задания	Критерии оценки				
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1. Приседания на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
2. Выпрыгивания из положения присед, количество	25	20	15	10	5
3. Упражнение «планка», кол сек	60	50	40	30	20
4. Участие в организации и проведении соревнований, в качестве:					
1) участника соревнований:	+				
2) помощника судьи		+			
3) волонтера			+		

ЮНОШИ (СМГ)

Таблица 2.7.

Вид задания	Критерии оценки				
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1. Ходьба 1 км	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00
2 Планка	120 сек	90 сек	60 сек	40 сек	20 сек
3 Равновесие	120 сек	90 сек	60 сек	40 сек	20 сек

4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+13	+7	+6	+4	+2
5 Функциональные пробы (оценка) проба Мартине	20%	20%-40%	41%-65%	66%-75%	76% и >

Таблица 2.8.

Вид задания	Критерии оценки				
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.Приседания на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	8	7	6	5	4
2.Выпрыгивания из положения присед, количество	10	8	6	5	4
3.Упражнение «планка», сек	30	25	20	15	10
4.Участие в организации и проведении соревнования , в качестве:					
1) помощника судьи	+				
2) волонтера		+			

Оценочное средство 2: Письменная практическая работа (реферат) (УК-7).

Реферат представляет собой самостоятельную работу обучающихся по изучению и анализу источников по выбранной теме. Выполнение реферата при проведении текущей, а также промежуточной аттестации предполагается для лиц, временно (или постоянно) освобожденных от практических занятий.

Подготовка и защита реферата

Защита реферата проводится в форме устного собеседования.

Процедура защиты реферата предполагает ответы на вопросы преподавателя по теме реферата.

Объем реферата – 10- 12 стр. Обязательно наличие титульного листа, вступления, основной части, заключения с выводами и списка использованных источников.

Оформление реферата

Этапы работы над рефератом

- Выделить проблему, обозначенную в выбранной теме, определить ее актуальность.
- Изучить поставленную проблему, используя рекомендуемые источники.
- Составить и оформить текст реферата.

Требования к структуре реферата

Структура реферата должна содержать:

- 1) титульный лист (титульный лист является первой страницей реферата);
- 2) содержание (содержание включает: введение; наименования всех разделов, подразделов, пунктов и подпунктов основной части реферата; выводы; список источников информации);
- 3) введение (во введении кратко формулируется проблема, отражается ее актуальность, указываются цель и задачи реферата);
- 4) основная часть (состоит из нескольких разделов, в которых излагается суть реферата, отражается собственная точка зрения по рассматриваемой проблеме, основанная на анализе научной литературы);
- 5) выводы (дается оценка полученных результатов работы, приводятся рекомендации);
- 6) список источников информации (содержит перечень источников, использованных при подготовке основной части реферата).

Темы рефератов для студентов специального отделения и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

1. Использование корректирующей гимнастики для глаз в процессе работы за компьютером.
2. Значение оздоровительной физической культуры для студентов.
3. Влияние физической культуры на эмоциональное состояние студентов.
4. Физические упражнения как средство поддержания и улучшения зрения.
5. Влияние физической активности на психологическое здоровье студентов.
6. Здоровый образ жизни как социальная проблема.
7. Анализ влияния вредных привычек на организм человека.
8. Влияние экологии на здоровье современного человека.
9. Анализ средств и методов повышения иммунитета и профилактике заболеваний студентов.
10. Применение методов регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физической культурой и спортом.
11. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
12. Двигательная активность как средство профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.
13. Двигательная активность как средство профилактики при заболеваниях дыхательных путей.
14. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка.
15. Формирование патриотизма средствами физической культуры.
16. Формирование морально-волевых качеств средствами физической культуры.
17. Гиподинамия и ее последствия. Суточная двигательная активность. Профилактика гиподинамии.
18. Оптимальное питание при физических нагрузках, как составная часть физической культуры личности студента.
19. Значение режима и систем питания, витаминно-минерального комплекса в организации здоровья формирующего стиля жизни.
20. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека
21. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной

деятельности

22. Утомление при умственной работе. Восстановление средствами физической культуры и спорта.

23. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

24. Физическое воспитание в семье.

Критерии оценивания письменной работы

Критерии	Балл	Описание
Правильность ответа	20	Соответствие содержания работы заданию, отсутствие фактических ошибок.
Глубина анализа темы	15	Исследование темы в контексте исторических, социокультурных, экономических и прочих факторов.
Структурность и логика изложения	15	Четкая композиция: введение, основная часть, выводы. Логичная подача материала.
Аргументация и использование источников	20	Использование научных, статистических и практических данных, ссылки на авторитетные источники.
Критическое осмысление и оригинальность	15	Способность анализировать тему, делать самостоятельные выводы, предлагать новые идеи.
Оформление и грамотность	15	Соответствие академическим требованиям, ясность и доступность изложения, грамотность, корректность цитирования.
ИТОГО	100	

3. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Форма промежуточной аттестации – зачет с оценкой.

Зачет с оценкой – вид промежуточной аттестации, в результате которого обучающийся получает оценку по четырехбалльной шкале («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»). Основой для определения оценки на зачете с оценкой служит объем и уровень усвоения студентами материала, предусмотренного рабочей программой дисциплины.

Зачет с оценкой выставляется по итогам сдачи всех практических заданий текущего семестра, итоговая оценка является средним значением полученных баллов.

Критерии выставления оценки:

Оценочные средства	Не сформирована 1-2 балла / 0-30 баллов (неудовлетворительно)	Пороговый уровень 3 балла / 31-50 баллов (удовлетворительно)	Базовый уровень 4 балла / 51-80 баллов (хорошо)	Продвинутый уровень 5 баллов / 81-100 баллов (отлично)
Тесты общей физической подготовки и	Компетенция не сформирована. У обучающегося	Компетенция сформирована на пороговом	Компетенция сформирована на базовом	Компетенция сформирована на продвинутом

<p>контрольные упражнения</p> <p>Реферат</p>	<p>обнаружены пробелы в знаниях основного учебного материала, допущены принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой практических заданий.</p>	<p>уровне. Пороговый уровень дает общее представление о виде деятельности, основных закономерностях функционирования объектов профессиональной деятельности, методов и алгоритмов решения практических задач</p>	<p>уровне. Базовый уровень позволяет решать типовые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения по известным алгоритмам, правилам и методикам</p>	<p>уровне. Продвинутый уровень предполагает готовность решать практические задачи повышенной сложности, нетиповые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения в условиях неполной определенности, при недостаточном документальном, нормативном и методическом обеспечении</p>
--	--	--	---	--