

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Частное учреждение высшего образования
«Высшая школа предпринимательства (институт)»
(ЧУВО «ВШП»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки: 38.03.05 Бизнес-информатика

Направленность (профиль) программы бакалавриата
«Электронный бизнес»

*в том числе оценочные материалы
для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине*

ОДОБРЕНО

Ученым советом ЧУВО «ВШП»

Протокол заседания

№01-02/24 от 22 апреля 2024 г.



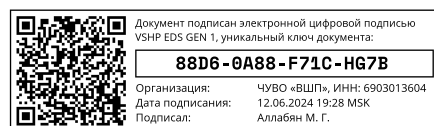
ТВЕРЖДАЮ

ЧУВО «ВШП»

«22» апреля 2024 г.

Ректор _____ Аллабян М.Г.

Тверь, 2024



Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура и спорт, как обязательного компонента основной профессиональной образовательной программы высшего образования — программы бакалавриата по направлению подготовки 38.03.05. Бизнес-информатика (направленность (профиль) «Электронный бизнес»), одобренной на заседании Учёного совета образовательной организации, утверждённой ректором Частного образовательного учреждения высшего образования «Высшая школа предпринимательства» 22.04.2024, разработана в соответствии с профессиональным стандартом «Менеджер по информационным технологиям», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 30 августа 2021 г. № 588н, и профессиональным стандартом «Специалист по информационным системам», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2014 г. № 896н, с учётом рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы образовательной организации на 2024/2025 учебный год, утверждённых ректором образовательной организации 22.04.2024.

Образовательная деятельность в форме практической подготовки организована Частным образовательным учреждением высшего образования «Высшая школа предпринимательства» при реализации учебной дисциплины Физическая культура и спорт (контактная работа педагогического работника с обучающимся (бакалавром) при проведении практических занятий по дисциплине), обязательного компонента основной профессиональной образовательной программы высшего образования — программы бакалавриата по направлению подготовки 38.03.05. Бизнес-информатика направленность (профиль) программы бакалавриата — «Электронный бизнес», форма обучения — очно-заочная), одобренной на заседании Учёного совета образовательной организации, утверждённой ректором Частного образовательного учреждения высшего образования «Высшая школа предпринимательства» 22.04.24, в условиях выполнения обучающимися (бакалаврами) определённых видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю соответствующей основной образовательной программы высшего образования.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины — формирование у студентов способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- освоение системы знаний о социально-биологических, психолого-педагогических основах физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- достижение психофизической готовности студента к условиям профессиональной деятельности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессиональных и жизненных целей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы — программы бакалавриата по направлению подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика, направленность (профиль) «Электронный бизнес».

Код компетенции	Предшествующие дисциплины (модули), практики	Изучаемые в текущем семестре дисциплины (модули), практики	Последующие дисциплины (модули), практики
УК-7	—	Волейбол	—
	—	Баскетбол	—
	—	Адаптивная физическая культура	—

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся универсальных компетенций.

Формируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
--	-----------------------------------	---------------------------------

компетенции)		
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности, соблюдать нормы здорового образа жизни	<u>Знать</u> средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности <u>Уметь</u> применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности <u>Владеть</u> способностью применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК-7.2 Способен применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<u>Знать</u> уровень физической подготовленности, соблюдает нормы здорового образа жизни <u>Уметь</u> поддерживать должный уровень физической подготовленности, соблюдает нормы здорового образа жизни <u>Владеть</u> способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности, соблюдает нормы здорового образа жизни

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Объем дисциплины и виды учебной работы в академических часах с выделением объема контактной работы обучающихся с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся.

Форма обучения	Курс/семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.				СР, час.	Форма аттестации
		Л	П	Пром.атт	конс		
очная	1/1	18	18	4	0,5	31	зачет

Условные обозначения:

Л — лекционные занятия

П — практические занятия
 СР — самостоятельная работа обучающегося
 Пром.атт — промежуточная аттестация
 Конс — консультации

Вид учебной работы	Всего часов
Контактная работа	36
Лекционные занятия (Лек)	18
Практические занятия (Пр)	18
Иная контактная работа, в том числе:	5
консультации по курсовой работе (проекту), контрольным работам (РГР)	
контактная работа на аттестацию (сдача зачета, зачета с оценкой; защита курсовой работы (проекта); сдача контрольных работ (РГР))	4
контактная работа на аттестацию в сессию (консультация перед зачетом)	1
Часы на контроль	4
Самостоятельная работа (СР)	31
Общая трудоемкость дисциплины (модуля)	
часы:	72
зачетные единицы:	2

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО РАЗДЕЛАМ (ТЕМАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

5.1. Содержание дисциплины

Раздел I. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Тема 1. Легкая атлетика. Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры и спорта

Техника бега с различной скоростью отрезков 40-80 м. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции. Методика активного выноса бедра вперед-вверх. Техника бега по виражу. Начало бега (старт): низкий старт. Расположение стартовых колодок в разных вариантах. Набор максимальной скорости. Техника восстановления дыхания.

Тема 2. Прикладные упражнения для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры и спорта

Возникновение функциональных отклонений в организме человека. Факторы, способствующие ликвидации этих отклонений. Вопросы адаптации, компенсации систем дыхания и кровообращения и восстановление при различных патологических процессах. Перестройка обмена веществ и функций органов в процессе компенсации и декомпенсации. Гормональные и иммунологические аспекты адаптации. Влияние активного двигательного режима на функцию центральной нервной системы, у лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Особенности функциональной перестройки основных систем и компенсаторных реакций организма при различных заболеваниях под воздействием физических упражнений. Влияние различных физических упражнений на восстановление работоспособности у лиц с различной патологией.

Раздел II. Общая физическая подготовка для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Тема 3. Развитие скоростных способностей

Методика бега на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Техника «челночного» бега. Бег с ускорениями из разных исходных положений, бег с максимальной скоростью с собиранием малых предметов, лежащих на полу и разной высоте. Техника метания малых мячей по движущимся мишеням, ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены. Факторы, от которых зависит проявление быстроты. Задачи развития быстроты. Средства развития быстроты. Упражнения комплексного воздействия на все компоненты скоростных способностей. Упражнения сопряженного воздействия. Прямой положительный перенос быстроты.

Тема 4. Развитие силовых способностей

Основная цель силовой подготовки. Силовые упражнения с собственным весом, с партнером или с неодушевленными отягощениями. Относительная сила. Абсолютная сила. Взрывная сила. Силовая выносливость. Методы развития силы. Рекомендации для развития силы у юношей. Рекомендации для развития силы у девушек. Упражнения для развития силы у юношей: упражнения с литыми и разборными гантелями. Упражнения для развития силы у девушек: Комплекс упражнений с гантелями.

Тема 5. Развитие выносливости

Общая выносливость. Условия и уровень развития общей выносливости. Типы выносливости. Методы развития общей выносливости. Система тренировки. Воспитание общей выносливости.

Тема 6. Развитие координации

Виды координационных способностей и их характеристика. Сущность и значение координационных способностей в управлении движениями.

Классификация координационных способностей. Средства воспитания координационных способностей. Методы воспитания координационных способностей. Методические особенности развития координационных способностей. Возрастные особенности воспитания координационных способностей. Рекомендации по воспитанию и развитию координационных способностей.

Тема 7. Развитие гибкости

Понятие гибкости и особенности её проявления. Виды гибкости. Методика развития гибкости.

Методы развития подвижности в суставах. Оценка уровня развития гибкости.

5.2. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в ак. часах)		Индикаторы достижения компетенций
		занятия лекционного типа	самостоятельная работа	
Раздел I. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.				
1	Тема 1. Легкая атлетика. Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры и спорта	2	4	УК-7.1
2	Тема 2. Прикладные упражнения для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры и спорта	2	4	УК-7.2
Раздел II. Общая физическая подготовка для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
3	Тема 3. Развитие скоростных способностей	4	4	УК-7.2
4	Тема 4. Развитие силовых способностей	2	5	УК-7.2
5	Тема 5 Развитие выносливости	4	4	УК-7.1
6	Тема 6 Развитие координации	2	6	УК-7.1
7	Тема 7 Развитие гибкости	2	4	УК-7.2
	Итого	18	31	

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание практических занятий	Объем (час.)
Раздел I. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
	Тема 1 Легкая атлетика. Первичная и вторичная	Для студентов основной учебной группы: Старты: высокий, с опорой на одну руку, низкий с последующим	18

8. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

Методические материалы

Выполнение нормативов, подготовка рефератов, подготовка к тестированию: включает работу с основной и дополнительной литературой, в том числе в электронной библиотечной системе; изучение материалов Интернет-ресурсов; разбор вопросов по темам занятий из рабочей программы дисциплины.

Раздел I. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Тема 1 Легкая атлетика. Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры и спорта

В процессе освоения темы необходимо уяснить следующие основные понятия: Старты: высокий, с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением на 5-8 м. Бег: «спринтерский» — 100м; «эстафетный»; «кроссовый» на 2 и 3 км; бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину: способом «согнув ноги» и «прогнувшись» с разбега; «тройной» прыжок с места и с короткого разбега. Метание малого мяча; на дальность и в цель. Толкание набивного мяча; от плеча одной рукой из положения стоя на месте; с разбега прыжком (вес мяча 1 кг).

Изучая тему, важно приобрести знания об основных понятиях и определения физической культуры и спорта.

Тема 2 Прикладные упражнения для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры и спорта

В процессе освоения темы необходимо уяснить следующие основные понятия: «туристическая» ходьба; марш-бросок (мужчины до 5 км, женщины — до 3 км); прыжки через естественные препятствия, спрыгивание (высота 100–1500 с грузом (весом 3 кг для женщин и 5 кг для мужчин) на плечах на точность приземления и сохранение равновесия; запрыгивание (высота 50–60 см) с грузом на плечах с короткого разбега (3–5 шагов); подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.

Изучая тему, важно приобрести знания и продолжить развитие способностей применять прикладные упражнения для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Раздел II. Общая физическая подготовка для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Тема 3. Развитие скоростных способностей

В процессе освоения темы необходимо уяснить следующие основные понятия: бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора); «челночный» бег; бег по разметкам и на дистанцию 20 м с максимальной скоростью; повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10-15м)

Изучая тему, важно развить скоростные способности.

Тема 4. Развитие силовых способностей

В процессе освоения темы необходимо уяснить следующие основные понятия: комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанга и т.п.); комплексы атлетической гимнастики с корригирующей направленностью из положения виса на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног под прямым углом; из положения стоя лицом к гимнастической стенке сгибание и разгибание рук с постепенным их разведением в стороны; из положения, стоя к гимнастической стенке, удерживаясь рукой за рейку, поочередное приседание на правой и левой ноге; из положения лежа на спине и удерживаясь ногами за рейку гимнастической стенки сгибание туловища; из положения лежа на животе и удерживаясь ногами за рейку гимнастической стенки многократное прогибание туловища).

Изучая тему, важно развить силовые способности.

Тема 5. Развитие выносливости

В процессе освоения темы необходимо уяснить следующие основные понятия: Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности; «кроссовый» бег (мужчины — 2 км, женщины — 1 км) и «марш-бросок» на способном непрерывно-интервального (мужчины — 2 км, женщины — 1 км);

Изучая тему, важно продолжать развивать выносливость.

Тема 6. Развитие координации

В процессе освоения темы необходимо уяснить следующие основные понятия: Жонглирование руками больших (волейбольных) и малых (теннисных мячей (2-3) мяча; жонглирование головой волейбольного мяча; жонглирование ногами футбольного (волейбольного) мяча; передвижения по наклонной ограниченной и подвижной опоре с предметом на голове и без.

Изучая тему, важно развить координационные способности.

Тема 7. Развитие гибкости

В процессе освоения темы необходимо уяснить следующие основные понятия: Комплексы гимнастических упражнений, выполняемых с большой амплитудой движения, на подвижность суставов (активные и пассивные упражнения), на растяжение и расслабление мышц; «мост» из положения стоя (с

помощью); «полушпагат» и «шпагат», «выкруты» гимнастической палки с уменьшающимся расстоянием между руками; наклоны в разные стороны, стоя на месте, с продвижением вперед, с дополнительным отягощением.

Изучая тему, важно развить способности по гибкости.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Примерные вопросы для подготовки к зачету по промежуточной аттестации

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт - явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие.
5. Профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, фоновые виды физической культуры, средства физической культуры.
6. Физическое развитие, физическое совершенство. Физическая подготовка и двигательная активность человека.
7. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и ее задачи.
8. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
9. Значение физических упражнений для здоровья человека.
10. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
11. Социальные и биологические факторы, их влияние на физическое развитие человека.
12. Воздействие экологических факторов на организм.
13. Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.
14. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) студента.

Их характеристики.

15. Средства физической культуры.
16. Оздоровительные силы природы как средство физической культуры.
17. Сила. Средства и методы развития силы.
18. Гибкость. Средства и методы развития гибкости.
19. Ловкость. Средства и методы развития ловкости.
20. Выносливость. Средства и методы развития выносливости.
21. Быстрота. Средства и методы развития быстроты.
22. Дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.
23. Опорно-двигательный аппарат и его функции при занятиях физическими упражнениями.
24. Сердечно-сосудистая система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.
25. Врачебный контроль при занятиях физической культурой, его цель.
26. Критерии физического развития и физической подготовленности.
27. Правила самостоятельных занятий физическими упражнениями.
28. Значение утренней гимнастики.

29. Приемы закаливания.
30. Самоконтроль, основные методы. Дневник самоконтроля спортсмена.
31. Методы профилактики профессиональных заболеваний.
32. Основные формы производственной физической культуры.
33. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели, задачи и различия.
34. Студенческий спорт. Организация и планирование спортивной подготовки в вузе.
35. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
36. Взаимосвязи физической и умственной деятельности человека.
37. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
38. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.

Примерный перечень тестовых заданий для текущего контроля по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Состояние, при котором у человека имеет место совершенство саморегуляции функций организма, гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды. – это определение:

1. Физического здоровья
2. Психического здоровья
3. Социального здоровья

2. Какие показатели характеризуют популяционное здоровье?

1. Рождаемость
2. Смертность
3. Адаптационный потенциал
4. Заболеваемость

3. Максимальное воздействие на формирование здоровья оказывает:

1. Окружающая среда
2. Учреждения здравоохранения
3. Генетический фактор
4. Образ жизни

4. Какие типы относятся к морфологическим типом конституции

1. нормостеник
2. холерик
3. гиперстеник
4. астеник
5. спринтер

5. Антропогенные экологические факторы - это:

1. факторы неживой среды
2. факторы, связанные с влиянием живых существ

3. факторы, созданные человеком

6. Недельная продолжительность цикла тренировочных занятий характерна для:

1. мезоцикла
2. микроцикла
3. макроцикла

7. К субъективным показателям самоконтроля состояния здоровья при занятиях физическими тренировками относят:

1. самочувствие
2. сон
3. аппетит
4. работоспособность
5. частота сердечных сокращений

8. Биотические экологические факторы - это:

1. факторы неживой среды
2. факторы, связанные с влиянием живых существ
3. факторы, созданные человеком

9. Формирование морфологической конституции заканчивается к:

1. 1.5-6 лет
2. 2.6-7 лет
3. 3.7-9 лет?

10. Состояние индивидуума, при котором имеет место установка на отрицание болезни, ее преодоление, что должно являться «стратегией жизни человека» - это определение :

1. Физического здоровья
2. Психического здоровья
3. Социального здоровья

11. Перечислите методы оценки индивидуального здоровья:

1. Морфометрический
2. Популяционный
3. Функциональный
4. Интегральный

12. Абиотические экологические факторы - это:

1. факторы неживой среды
2. факторы, связанные с влиянием живых существ
3. факторы, созданные человеком

13. Прогнозирование здоровья – это

- 1) поиск информативных маркеров (факторов) повышенного риска развития заболеваний,

определение их характера и выраженности с последующим построением собственно прогноза

- 2) число лет, которое в среднем могло бы прожить поколение одновременно родившихся или сверстников при условии сохранения показателей возрастной смертности на уровне исходного периода
- 3) уровень, частота распространения всех болезней, вместе взятых и каждой в отдельности среди населения в целом и его отдельных возрастных, половых, социальных, профессиональных и других группах.

14. Какие упражнения следует рекомендовать для организации оздоровительных тренировок?

1. Анаэробные
2. Аэробные
3. Циклические
4. Постоянные
5. Ациклические.

15. Перечислите критерии, имеющие прогностическую значимость:

1. Пол
2. Возраст
3. Тип конституции
4. Факторы риска
5. Наследственность

16. Рациональная периодичность и продолжительность оздоровительных тренировок:

- 1) 2-3 раза в неделю по 45-60 минут каждое, в сочетании с ежедневной 15-20-минутной утренней гимнастикой
- 2) 1-2 раза в неделю по 20 минут каждое
- 3) 5 раз в неделю по 45 минут каждое
- 4) ежедневная утренняя гимнастика по 15-20 минут

17. Перечислите основные химические факторы, влияющие на физическое развитие плода:

1. никотин
2. алкоголь
3. озон
4. пестициды

Темы рефератов/докладов.

1. Гигиеническая гимнастика.
2. ППФП для различных профессий.
3. Решение задач ППФП с помощью ОФП.
4. Производственная гимнастика.
5. Морфологическими и функциональными свойствами организма
6. Боковые искривления позвоночника, их коррекция с помощью физических упражнений.
7. Мероприятия врачебного контроля в ВУЗах.
8. Физическое развитие человека.

9. Физическое упражнение как двигательное действие, специально организованное для достижения высокого спортивного результата.

10. Физическое упражнение, как двигательное действие, специально организованное для решения задач физического воспитания в соответствии с его закономерностями.

11. Физическое упражнение - основное средство физического воспитания.

12. Техническая подготовка и обучение двигательным действиям.

13. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.

14. Адаптация к нарушению биологических ритмов.

15. Адаптация и устойчивость организма человека к различным условиям внешней среды.

16. Виды закаливания.

18. Дыхательная система организма.

19. Центральная нервная система

20. Мышцы, как основная рабочая ткань.

21. Костная система, ее функции.

22. Гармоничное развитие форм и функций организма.

23. История развития физической культуры.

24. Физическая культура, как органическая часть общечеловеческой культуры.

25. Функциональная подготовленность

26. Виды бега и их влияние на здоровье человека.

27. Развитие выносливости во время занятий спортом.

28. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.

29. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.

30. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.

31. Лыжный спорт: перспективы развития.

32. Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях.

33. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.

34. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.

18. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.

35. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

36. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.

Оценка устного (письменного) ответа студента на зачете:

- оценка **«отлично»** выставляется студенту, если он владеет понятийным аппаратом, демонстрирует глубину и полное овладение содержанием учебного материала, в котором легко ориентируется;

- оценка **«хорошо»** выставляется студенту, за умение грамотно излагать материал, но при этом содержание и форма ответа могут иметь отдельные неточности;

- оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если студент обнаруживает знания и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, не умеет доказательно обосновывать свои суждения;

- оценка **«неудовлетворительно»** выставляется, если студент имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажает их смысл.

8. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

а) для слабовидящих:

- на промежуточной аттестации присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);
- задания для выполнения, а также инструкция о порядке проведения промежуточной аттестации оформляются увеличенным шрифтом;
- задания для выполнения на промежуточной аттестации зачитываются ассистентом;
- письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- студенту для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;

в) для глухих и слабослышащих:

- на промежуточной аттестации присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);
- промежуточная аттестация проводится в письменной форме;
- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости поступающим предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- по желанию студента промежуточная аттестация может проводиться в письменной форме;

д) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;
- по желанию студента промежуточная аттестация проводится в устной форме.

Примечание:

а) Для обучающегося (бакалавра), осваивающего учебную дисциплину, обязательный компонент основной профессиональной образовательной программы высшего образования — программы бакалавриата по направлению подготовки **38.03.05. Бизнес-информатика (направленность (профиль) «Электронный бизнес»), форма обучения — очная), одобренной на заседании Учёного совета образовательной организации, утверждённой ректором Частного образовательного учреждения высшего образования «Высшая школа предпринимательства» 22.04.24, по **индивидуальному учебному плану** (при наличии факта зачисления в образовательную организацию такого обучающегося (бакалавра)), **Институт:****

- разрабатывает, согласовывает с участниками образовательных отношений и утверждает в установленном порядке согласно соответствующему локальному нормативному акту **индивидуальный учебный план** конкретного обучающегося (бакалавра) (*учебный план, обеспечивающий освоение конкретной основной образовательной программы высшего образования на основе индивидуализации её содержания с учётом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (бакалавра)*);
- устанавливает для конкретного обучающегося (бакалавра) по индивидуальному учебному плану **одинаковые дидактические единицы** — элементы содержания учебного материала, изложенного в виде утверждённой в установленном образовательной организацией порядке согласно

соответствующему локальному нормативному акту рабочей программы учебной дисциплины, обязательного компонента разработанной и реализуемой Институтом основной профессиональной образовательной программы высшего образования — программы бакалавриата по направлению подготовки **38.03.05. Бизнес-информатика** (направленность (профиль) «Электронный бизнес»), форма обучения — очная), как и для обучающего (бакалавра), осваивающего основную образовательную программу высшего образования в учебной группе;

- определяет в индивидуальном учебном плане конкретного обучающегося (бакалавра) **объём учебной дисциплины** с указанием количества академических часов/ ЗЕТ, выделенных на его контактную работу (групповую и (или) индивидуальную работу) с руководящими и (или) научно-педагогическими работниками, реализующими основную образовательную программу высшего образования;

- определяет в индивидуальном учебном плане конкретного обучающегося (бакалавра) количество академических часов/ ЗЕТ по учебной дисциплине, выделенных на его самостоятельную работу (*при необходимости*).

б) Для обучающегося (бакалавра) с ограниченными возможностями здоровья и инвалида, осваивающего учебную дисциплину, обязательный компонент основной профессиональной образовательной программы высшего образования — программы бакалавриата по направлению подготовки 38.03.05. Бизнес-информатика (направленность (профиль) «Электронный бизнес»), форма обучения — очная), одобренной на заседании Учёного совета образовательной организации, утверждённой ректором Частного образовательного учреждения высшего образования «Высшая школа предпринимательства» 22.04.24, (*при наличии факта зачисления в образовательную организацию такого обучающегося (бакалавра) с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий)*), **Институт:**

- разрабатывает, согласовывает с участниками образовательных отношений и утверждает в установленном порядке согласно соответствующему локальному нормативному акту **индивидуальный учебный план** конкретного обучающегося (бакалавра) с ограниченными возможностями здоровья/ инвалида (*при наличии факта зачисления в образовательную организацию такого обучающегося (бакалавра) с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий)*) (*учебный план, обеспечивающий освоение конкретной основной образовательной программы высшего образования на основе индивидуализации её содержания с учётом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (бакалавра)*);

- устанавливает для конкретного обучающегося (бакалавра) с ограниченными возможностями здоровья содержание образования (**одинаковые дидактические единицы** — элементы содержания учебного материала, как и для обучающего (бакалавра), осваивающего основную образовательную программу высшего образования в учебной группе) и условия организации обучения, изложенного в виде утверждённой в установленном Институтом порядке согласно соответствующему локальному нормативному акту рабочей программы учебной дисциплины, обязательного компонента разработанной и реализуемой им адаптированной основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки **38.03.05. Бизнес-информатика** (направленность (профиль) «Электронный бизнес»), форма обучения — очная), а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (для конкретного обучающегося (бакалавра) с ограниченными возможностями здоровья/ инвалида (*при наличии факта зачисления в образовательную организацию такого обучающегося (бакалавра) с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий)*);

- определяет в индивидуальном учебном плане конкретного обучающегося (бакалавра) с ограниченными возможностями здоровья/ инвалида (*при наличии факта зачисления такого обучающегося (бакалавра) с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий)*) **объём учебной дисциплины** с указанием количества академических часов/ ЗЕТ, выделенных на его контактную работу (групповую и (или) индивидуальную работу) с руководящими и (или)

научно-педагогическими работниками, реализующими основную образовательную программу высшего образования;

- определяет в индивидуальном учебном плане конкретного обучающегося (бакалавра) с ограниченными возможностями здоровья/ инвалида (*при наличии факта зачисления в образовательную организацию такого обучающегося (бакалавра) с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий)*) количество академических часов/ ЗЕТ по учебной дисциплине, выделенных на его самостоятельную работу (*при необходимости*).

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

9.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература:

1. Физическая культура: учебное пособие/ Небытова Л.А., Катренко М.В., Соколова Н.И. - Электрон. текстовые данные. - Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017.- 269 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>.

Дополнительная литература:

1. Ветков, Н.Е. Спортивные и подвижные игры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Н.Е. Ветков. - Электрон. текстовые данные. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. - 126 с. - 2227-8397. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/61049.html>;

2. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие/ Каткова А.М., Храмцова А.И.- Электрон. текстовые данные. - М.: Московский педагогический государственный университет, 2018.- 64 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html>;

3. Легкая атлетика в программе подготовки студентов факультета физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие/ Морозов А.И.- Электрон. текстовые данные. - Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016.- 78 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70477.html>.

9.2 Используемое программное обеспечение (комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства):

1. Microsoft Windows 10 (подписка MSDN 700593597, подписка DreamSparkPremium, 19.06.19) Adobe Acrobat Reader <https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdfreader.html>

2. Microsoft office 2010 (Лицензия № 49487295 от 19.12.2011) OpenOffice <https://www.openoffice.org/ru/>

3. Консультант Плюс РТС Mathcad Express <https://www.mathcad.com/ru>

9.3 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. -Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>

4. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://window.edu.ru/>

5. Информационная системы доступа к электронным каталогам библиотек сферы образования и науки (ИС ЭКБСОН) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.vlibrary.ru/>

9.4 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Европейская цифровая библиотека Europeana: <http://www.europeana.eu/portal>
2. КонсультантПлюс: справочно-поисковая система [Электронный ресурс]. - <http://www.consultant.ru>
3. Информационно-издательский центр по геологии и недропользованию Министерства природных ресурсов и экологии Российской Федерации - ООО "ГЕОИНФОРММАРК": <http://www.geoinform.ru>
4. Информационно-аналитический центр «Минерал»: <http://www.mineral.ru>
5. Мировая цифровая библиотека: <http://wdl.org/ru>
6. Научная электронная библиотека «Scopus»: <https://www.scopus.com>
7. Научная электронная библиотека ScienceDirect: <http://www.sciencedirect.com>
8. Научная электронная библиотека «eLIBRARY»: <https://elibrary.ru>
9. Портал «Гуманитарное образование» <http://www.humanities.edu.ru>
10. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
11. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» <http://school-collection.edu.ru>
12. Поисковые системы Yandex, Rambler, Yahoo и др.
13. Электронно-библиотечная система издательского центра «Лань»: <https://e.lanbook.com/books>
14. Электронная библиотека Российской Государственной Библиотеки (РГБ): <http://elibrary.rsl.ru>
15. Электронная библиотека учебников: <http://studentam.net>
16. Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ»: <http://www.biblio-online.ru>.
17. Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт»»: <http://rucont.ru>
18. Электронно-библиотечная система <http://www.sciteclibrary.ru>

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения для проведения всех видов работы, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимым оборудованием и техническими средствами обучения.

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
Специализированная многофункциональная учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе, для организации практической подготовки обучающихся, с перечнем основного оборудования (аудитория № 304): Столы для обучающихся; Стулья для обучающихся; Стол педагогического работника; Стул педагогического работника;	170001, Россия, город Тверь, улица Спартака, дом 26а

<p>Компьютер с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Интерактивная доска; Проектор</p>	
<p>Специализированная многофункциональная учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе, для организации практической подготовки обучающийся, с перечнем основного оборудования (аудитория № 401): Столы для обучающихся; Стулья для обучающихся; Стол педагогического работника; Стул педагогического работника; Компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Интерактивная доска; Проектор Сканер; Принтер</p>	<p>170001, Россия, город Тверь, улица Спартака, дом 26а</p>
<p>Специализированная многофункциональная учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе, для организации практической подготовки обучающийся, с перечнем основного оборудования (аудитория № 402): Столы для обучающихся; Стулья для обучающихся; Стол педагогического работника; Стул педагогического работника; Компьютеры с возможностью подключения</p>	<p>170001, Россия, город Тверь, улица Спартака, дом 26а</p>

<p>к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата;</p> <p>Интерактивная доска;</p> <p>Проектор;</p> <p>Сканер;</p> <p>Принтер</p>	
<p>Помещение для самостоятельной работы обучающихся с перечнем основного оборудования (аудитория № 305):</p> <p>Столы для обучающихся;</p> <p>Стулья для обучающихся;</p> <p>Компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата;</p> <p>Ноутбуки с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата;</p> <p>Принтер;</p> <p>Сканер</p>	<p>170001, Россия, город Тверь, улица Спартака, дом 26а</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы обучающихся с перечнем основного оборудования (аудитория № 306):</p> <p>Столы для обучающихся;</p> <p>Стулья для обучающихся;</p> <p>Компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата;</p> <p>Ноутбуки с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата;</p> <p>Принтер;</p> <p>Сканер</p>	<p>170001, Россия, город Тверь, улица Спартака, дом 26а</p>

<p>Помещение для самостоятельной работы обучающихся с перечнем основного оборудования (аудитория № 307):</p> <p>Столы для обучающихся;</p> <p>Стулья для обучающихся;</p> <p>Компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата;</p> <p>Ноутбуки с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата;</p> <p>Принтер;</p> <p>Сканер</p>	<p>170001, Россия, город Тверь, улица Спартака, дом 26а</p>
<p>Специализированная многофункциональная учебная аудитория для занятий по физической культуре и спорту с перечнем основного оборудования (тренажерный зал (аудитория № 411)):</p> <p>Зеркало травмобезопасное;</p> <p>Тренажеры беговая дорожка (электрическая);</p> <p>Тренажеры эллипсоиды магнитные;</p> <p>Велотренажеры магнитные;</p> <p>Тренажеры на жим лежа;</p> <p>Тренажеры на жим стоя;</p> <p>Тренажеры для бицепсов;</p> <p>Тренажеры для пресса;</p> <p>Тренажеры для пресса ногами;</p> <p>Скамьи атлетические универсальная;</p> <p>Тренажеры для мышц спины;</p> <p>Стеллажи для гантелей;</p> <p>Комплекты гантелей обрезиненных;</p> <p>Штанги обрезиненные разборные;</p> <p>Мячи для фитнеса;</p> <p>Палки гимнастические;</p> <p>Упоры для отжиманий;</p> <p>Тумбы прыжковые атлетические;</p> <p>Музыкальный центр;</p> <p>Степ-платформы;</p>	<p>170001, Россия, город Тверь, улица Спартака, дом 26а</p>

<p>Коврики гимнастические; Воланы; Ракетки для бадминтона; Сетка для бадминтона; Стойки для крепления бадминтонной сетки (стационарные, передвижные, пристенные); Наборы для игры в шахматы; Наборы для игры в шашки; Шахматные часы; Диски для баланса; Обручи гимнастические; Резиновые амортизаторы для выполнения силовых упражнений с цветовой кодировкой</p>	
--	--