

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Емец Валерий Сергеевич  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 20.06.2025 14:38:15  
Уникальный программный ключ:  
f2b8a1573c931f1098cfe699d1debd94fcff35d7

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Рязанский институт (филиал)**

**федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Московский политехнический университет»**

**Рабочая программа дисциплины  
«Физическая культура и спорт»**

Направление подготовки  
**09.03.01 – Информатика и вычислительная техника**

Направленность образовательной программы  
**Автоматизированные системы управления производством**

Квалификация, присваиваемая выпускникам  
**Бакалавр**

Форма обучения  
**Очная, заочная**

**Год набора - 2025**

**Рязань 2025**

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника (бакалавриат), утвержденный приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 929 (далее – ФГОС ВО);

- учебным планом (очной и заочной форм обучения) по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Рабочая программа дисциплины включает в себя оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (п.7 Оценочные материалы (фонд оценочных средств) для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации).

Автор: О.А. Плотникова, старший преподаватель кафедры «Инженерный бизнес и менеджмент» Рязанского института (филиала) Московского политехнического университета.

Программа одобрена на заседании кафедры «Инженерный бизнес и менеджмент» (протокол № 11 от 28.05.2025).

## **1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

### **1.1. Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины является (1):

- формирование у обучающихся универсальных компетенций, направленных на развитие способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

В результате освоения дисциплины у обучающегося формируются универсальные компетенции УК-7. Содержание указанной компетенции и перечень планируемых результатов обучения по данной дисциплине представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Планируемые результаты обучения по дисциплине

| <b>Код компетенции</b> | <b>Результаты освоения ОП (содержание компетенций)</b>                                                                                         | <b>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине</b>                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b>               | <b>2</b>                                                                                                                                       | <b>3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| УК-7                   | 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<br><br>УБ-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности |

## **2 Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в обязательной части блока Б1. образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника в объеме 72 академических часов (2 ЗЕТ), реализуется в 1 семестре 1 курса обучения.

Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания. Она выступает одним из факторов социокультурного бытия,

обеспечивающего биологический потенциал жизнедеятельности, способ и меру реализации способностей студента.

Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды, физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособности.

### 3.1 Требования к входным знаниям, умениям и навыкам обучающихся

Изучение дисциплины базируется на знаниях, полученных по физической культуре в рамках получения среднего общего образования.

Таблица 2 – Структурно-логическая схема формирования компетенций

| Компетенция | Предшествующие дисциплины | Данная дисциплина           | Последующие                                         |
|-------------|---------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------|
| УК-7        | -                         | Физическая культура и спорт | Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) |

### 3. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

Объем дисциплины в академических часах с распределением по видам учебных занятий указан в таблице 3 для очной формы обучения.

Таблица 3 - Объем дисциплины в академических часах

| Вид учебной работы                                                                                                  | Всего часов | Очная     | Заочная              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|----------------------|
|                                                                                                                     |             | 1         | 1                    |
| <b>Контактная работа обучающихся с преподавателем</b>                                                               |             | <b>32</b> | <b>8</b>             |
| <b>Аудиторная работа (всего)</b>                                                                                    |             | <b>32</b> | <b>8</b>             |
| в том числе:                                                                                                        |             |           |                      |
| Лекции                                                                                                              |             | 16        | 4                    |
| Семинары, практические занятия                                                                                      |             | 16        | 4                    |
| <b>Внеаудиторная работа (всего)</b>                                                                                 |             |           |                      |
| в том числе:                                                                                                        |             |           |                      |
| Групповая консультация                                                                                              |             |           |                      |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>                                                                   |             | <b>40</b> | <b>60</b>            |
| в том числе                                                                                                         |             |           |                      |
| Реферат                                                                                                             |             | 20        | 30                   |
| Другие виды занятий (подготовка к занятиям, домашняя работа, подготовка к контрольной работе, работа с литературой) |             | 20        | 30                   |
| <b>Вид промежуточной аттестации</b><br>(З - зачет, Э - экзамен, ЗО – зачет с оценкой)                               | <b>3</b>    | <b>3</b>  | <b>3</b><br><b>4</b> |

|                                            |           |           |           |
|--------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| <b>Общая трудоемкость дисциплины, час</b>  | <b>72</b> | <b>72</b> | <b>72</b> |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины, з.е.</b> | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  |

### **3.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам, для студентов ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ**

Таблица 4 – Разделы дисциплины и их трудоемкость по видам учебных занятий

| №<br>п/п | Наименование разделов<br>дисциплины | Технологии формирования компетенций |                     |                     |                 |                   |                            | Формируемые<br>компетенции |
|----------|-------------------------------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|-----------------|-------------------|----------------------------|----------------------------|
|          |                                     | Лекции                              | Лаборат.<br>занятия | Практич.<br>занятия | Курсовой<br>П/Р | Самост.<br>работа | Всего час.<br>(без экзама) |                            |
| 1.       | Легкоатлетическая подготовка        | 8                                   |                     | 8                   |                 |                   |                            | УК-7                       |
| 2.       | Атлетическая гимнастика             | 10                                  |                     | 10                  |                 |                   |                            | УК-7                       |

Таблица 5 – Разделы дисциплины и их трудоемкость по видам учебных занятий

| №<br>п/п | Раздел дисциплины                                                             | Общая трудоемкость<br>(в часах) | Виды учебных занятий, включая<br>самостоятельную работу обучающихся,<br>и трудоемкость<br>(в часах) |                         |                        |                           |                                            | Вид промежуточной<br>аттестации |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------|---------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------|
|          |                                                                               |                                 | Лекции                                                                                              | Практические<br>занятия | Лабораторные<br>работы | Самостоятельная<br>работа | Формы текущего<br>контроля<br>успеваемости |                                 |
| 1        | 2                                                                             | 3                               | 4                                                                                                   | 5                       | 6                      | 7                         | 8                                          | 9                               |
| 1        | <b>Первый семестр</b>                                                         | <b>72</b>                       |                                                                                                     |                         |                        |                           |                                            |                                 |
| 1.1      | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | <b>8</b>                        | 2                                                                                                   | 2                       |                        | 4                         | Устный опрос                               |                                 |
| 1.2      | Социально-биологические основы физической культуры                            | <b>8</b>                        | 2                                                                                                   | 2                       |                        | 4                         | Устный опрос                               |                                 |
| 1.3      | Основы здорового образа жизни студента.                                       | <b>8</b>                        | 2                                                                                                   | 2                       |                        | 4                         | Устный опрос, сочинение                    |                                 |
| 1.4      | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.   | <b>8</b>                        | 2                                                                                                   | 2                       |                        | 4                         | Доклады                                    |                                 |
| 1.5      | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания    | <b>8</b>                        | 2                                                                                                   | 2                       |                        | 4                         | Доклады                                    |                                 |

|     |                                                                                                                       |           |           |           |  |           |                                 |          |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|--|-----------|---------------------------------|----------|
| 1.6 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями                                                      | 8         | 2         | 2         |  | 4         | Доклады<br>Тестирование         |          |
| 1.7 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта | 8         | 2         | 2         |  | 4         | Тестирование                    |          |
| 1.8 | Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом                                                           | 8         | 2         | 2         |  | 4         | Устный опрос<br>творческое эссе |          |
| 1.9 | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов                                                     | 8         | 2         | 2         |  | 4         | Доклады                         |          |
|     | <b>Форма аттестации</b>                                                                                               |           |           |           |  |           |                                 | <b>3</b> |
|     | <b>Всего часов по дисциплине в первом семестре</b>                                                                    | <b>72</b> | <b>18</b> | <b>18</b> |  | <b>36</b> |                                 |          |

### 3.2 Содержание практического курса дисциплины «Физическая культура и спорт», структурированное по разделам (темам)

Содержание практических занятий приведено в таблице 6.

Таблица 6 – Содержание практических занятий

| № п/п | Наименование раздела (темы) дисциплины | Содержание раздела (темы) дисциплины                                                                                                                                                  |
|-------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | 2                                      | 3                                                                                                                                                                                     |
| 1.1   | Легкая атлетика                        | Вводное занятие, техника безопасности,                                                                                                                                                |
| 1.2   | Легкая атлетика                        | Легкоатлетическая подготовка. ОРУ. Обучение общеразвивающим упражнениями с предметами. Бег на короткие дистанции.                                                                     |
| 1.3   | Легкая атлетика                        | Легкоатлетическая подготовка. Разминка. ОРУ. Бег с ускорениями. Бег по пересеченной местности. Прыжки в длину с места.                                                                |
| 1.4   | Легкая атлетика                        | Легкоатлетическая подготовка. Разминка. ОРУ. Изучение техники бега на средние дистанции. Изучение упражнений на развитие общей выносливости.                                          |
| 1.5   | Легкая атлетика                        | Легкоатлетическая подготовка. Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Финиш. Техника бега.                                                                                           |
| 1.6   | Легкая атлетика                        | Легкоатлетическая подготовка. Разминка. Бег на короткие дистанции. Прием контрольных нормативов (100 м). Стретчинг.                                                                   |
| 1.7   | Легкая атлетика                        | Легкоатлетическая подготовка. Разминка. Обучение упражнениям на повышение подвижности в суставах.                                                                                     |
| 1.8   | Легкая атлетика                        | Легкоатлетическая подготовка. Разминка. Бег по пересеченной местности. Основные методические особенности составления разминочного комплекса упражнений.<br>Спортивные игры по выбору. |
| 1.9   | Легкая атлетика                        | Легкоатлетическая подготовка. Разминка. Бег по                                                                                                                                        |

|      |                         |                                                                                                                              |
|------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                         | пересеченной местности. Особенности упражнений с использованием гимнастической стенки. Спортивные игры по выбору.            |
| 1.10 | Легкая атлетика         | Легкоатлетическая подготовка. ОРУ. Прием контрольных нормативов (кросс).                                                     |
| 1.11 | Легкая атлетика         | Легкоатлетическая подготовка. Разминка. Совершенствование общефизической подготовленности. Спортивные игры по выбору.        |
| 1.12 | Легкая атлетика         | Легкоатлетическая подготовка. Разминка. Совершенствование общефизической подготовленности.                                   |
| 2.1  | Атлетическая гимнастика | Разминка, ознакомление с тренажерами. Техника безопасности. Методические аспекты выполнения упражнений.                      |
| 2.2  | Атлетическая гимнастика | Разминка. Техника выполнения упражнений на тренажерах.                                                                       |
| 2.3  | Атлетическая гимнастика | Разминка. Освоение комплекса упражнений для проработки мышц пресса, плечевого пояса.                                         |
| 2.4  | Атлетическая гимнастика | Разминка. Освоение комплекса упражнений для мышц пресса, нижних конечностей, спины. Перекладина, Збрусья.                    |
| 2.5  | Атлетическая гимнастика | Разминка. Работа на тренажерах. Проработка мышц плечевого пояса, спины. Стретчинг. Особенности связочного аппарата человека. |
| 2.6  | Атлетическая гимнастика | Разминка. Работа на тренажерах. Понятие круговой тренировки.                                                                 |
| 2.7  | Атлетическая гимнастика | Разминка. Работа на тренажерах. Проработка мышц пресса, нижних конечностей. Перекладина, брусья.                             |
| 2.8  | Атлетическая гимнастика | Разминка. Работа на тренажерах. Проработка мышц плечевого пояса, спины, пресса. Стретчинг.                                   |
| 2.9  | Атлетическая гимнастика | разминка. Круговая тренировка. Брусья, перекладина.                                                                          |
| 2.10 | Атлетическая гимнастика | Разминка. Работа на тренажерах. Проработка мышц пресса, нижних конечностей. Перекладина, брусья.                             |
| 2.11 | Атлетическая гимнастика | Разминка. Работа на тренажерах. Проработка мышц плечевого пояса, спины, пресса. Стретчинг.                                   |
| 2.12 | Атлетическая гимнастика | разминка. Круговая тренировка. Брусья, перекладина.                                                                          |
| 2.13 | Атлетическая гимнастика | Разминка. Работа на тренажерах. Проработка мышц пресса, нижних конечностей. Перекладина, брусья.                             |
| 2.14 | Атлетическая гимнастика | Разминка. Работа на тренажерах. Проработка мышц плечевого пояса, спины, пресса. Стретчинг.                                   |
| 2.15 | Атлетическая гимнастика | Прием зачетных требований.                                                                                                   |

### 3.3 Самостоятельная работа, предусмотренная только для студентов, имеющих освобождение от физической нагрузки, инвалидов, студентов с ограниченными возможностями здоровья

Студенты, относящиеся к этим группам:

1. Сдают тесты определяющие уровень физического развития.
2. Пишут рефераты по тематике своего заболевания, с приложением справки о данном заболевании.

#### **4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

##### **4.1. Общие методические рекомендации по освоению дисциплины, образовательные технологии**

Дисциплина реализуется посредством проведения контактной работы с обучающимися (включая проведение текущего контроля успеваемости), самостоятельной работы обучающихся и промежуточной аттестации.

Контактная работа может быть аудиторной, внеаудиторной, а также проводиться в электронной информационно-образовательной среде института (далее - ЭИОС). В случае проведения части контактной работы по дисциплине в ЭИОС (в соответствии с расписанием учебных занятий), трудоемкость контактной работа в ЭИОС эквивалентна аудиторной работе.

При проведении учебных занятий по дисциплине обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплины в форме курса, составленного на основе результатов научных исследований, проводимых институтом, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- *электронное обучение;*
- *проблемное обучение;*
- *разбор конкретных ситуаций;*

**Результат обучения считается сформированным (повышенный уровень)**, если теоретическое содержание курса освоено полностью; при устных собеседованиях студент исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, требующих применения знаний, использует в ответе дополнительный материал; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, студент способен анализировать полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий, что соответствует повышенному уровню сформированности результатов обучения.

**Результат обучения считается сформированным (пороговый уровень)**, если теоретическое содержание курса освоено полностью; при устных собеседованиях студент последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, требующих применения знаний; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, студент способен анализировать полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий, что соответствует пороговому уровню сформированности результатов обучения.

**Результат обучения считается несформированным**, если студент при выполнении заданий не демонстрирует знаний учебного материала, допускает ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет задания, не демонстрирует необходимых умений, качество выполненных заданий не соответствует установленным требованиям, что соответствует допороговому уровню.

#### **4.2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины на занятиях лекционного типа**

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов тематического плана. В ходе лекционных занятий раскрываются базовые вопросы в рамках каждой темы дисциплины. Обозначаются ключевые аспекты тем, а также делаются акценты на наиболее сложные и важные положения изучаемого материала. Материалы лекций являются опорной основой для подготовки обучающихся к практическим занятиям / лабораторным работам и выполнения заданий самостоятельной работы, а также к мероприятиям текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине.

В ходе лекционных занятий рекомендуется вести конспектирование учебного материала. Возможно ведение конспекта лекций в виде интеллект-карт.

#### **4.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины на лабораторных работах**

Подготовку к каждой лабораторной работе студент должен начать с ознакомления с планом занятия, который отражает содержание предложенной темы. Каждая выполненная работа с оформленным отчетом по ней подлежит защите преподавателю.

При оценивании лабораторных работ учитывается следующее:

- качество выполнения экспериментально-практической части работы и степень соответствия результатов работы заданным требованиям;
- качество оформления отчета по работе;
- качество устных ответов на контрольные вопросы при защите работы.

#### **4.4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины на занятиях семинарского типа**

Практические (семинарские) занятия представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы. Основной формой проведения семинаров и практических занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

Практические (семинарские) занятия обучающихся обеспечивают:

- проверку и уточнение знаний, полученных на лекциях;
- получение умений и навыков составления докладов и сообщений, обсуждения вопросов по учебному материалу дисциплины;
- подведение итогов занятий по рейтинговой системе, согласно технологической карте дисциплины.

#### **4.5. Методические указания по самостоятельной работе обучающихся**

Самостоятельная работа обеспечивает подготовку обучающегося к аудиторным занятиям и мероприятиям текущего контроля и промежуточной аттестации по изучаемой дисциплине. Результаты этой подготовки проявляются в активности обучающегося на занятиях и в качестве выполненных практических заданий и других форм текущего контроля.

При выполнении заданий для самостоятельной работы рекомендуется проработка материалов лекций по каждой пройденной теме, а также изучение рекомендуемой литературы, представленной в Разделе 5.

В процессе самостоятельной работы при изучении дисциплины студенты могут использовать в специализированных аудиториях для самостоятельной работы компьютеры, обеспечивающему доступ к программному обеспечению, необходимому для изучения дисциплины, а также доступ через информационно-телекоммуникационную сеть

«Интернет» к электронной информационно-образовательной среде института (ЭИОС) и электронной библиотечной системе (ЭБС), где в электронном виде располагаются учебные и учебно-методические материалы, которые могут быть использованы для самостоятельной работы при изучении дисциплины.

Для обучающихся по заочной форме обучения самостоятельная работа является основным видом учебной деятельности.

## **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

Вся литература, включенная в данный перечень, представлена в виде электронных ресурсов в электронной библиотеке института (ЭБС). Литература, используемая в печатном виде, представлена в научной библиотеке университета в объеме не менее 0,25 экземпляров на одного обучающегося.

#### **Основная литература**

Чеснова Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.Л. Чеснова. – М: Директ-Медиа, 2013. – 160 с.  
<http://www.knigafund.ru/books/184738>

2. Чеснова Е.Л. Практикум по физической культуре [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.Л. Чеснова, В.В. Варинов. – М: Директ-Медиа, 2013. – 68 с.

<http://www.knigafund.ru/books/182369>

#### **Дополнительная литература:**

1. Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолазов; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО «ВГЛТА». – Воронеж, 2012. - 87 с.  
<http://www.knigafund.ru/books/187247>

2. Гилязиева, С.Р. Терминология общеразвивающих упражнений [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.Р. Гилязиева, Т.В. Нурматова, М.Р. Валетов; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2015. – 120 с.9.

<http://www.knigafund.ru/books/182748>

### **5.2. Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы, интернет-ресурсы**

1. КонсультантПлюс [Электронный ресурс] Справочная правовая система. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>
2. Электронная библиотечная система Рязанского института (филиала) Московского политехнического института [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://bibl.rimsou.loc/> - Загл. с экрана.
3. Электронно-библиотечная система «Издательства Лань» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://lanbook.com/>. - Загл. с экрана.
4. Электронно-библиотечная система Юрайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://urait.ru/>- Загл. с экрана.
5. Электронно-библиотечная система IPR SMART [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/>. - Загл. с экрана.

### 5.3. Программное обеспечение

Информационное обеспечение учебного процесса по дисциплине осуществляется с использованием следующего программного обеспечения (лицензионного и свободно распространяемого), в том числе отечественного производства:

| № п/п | Наименование      | Условия доступа                                                                      |
|-------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Microsoft Windows | из внутренней сети университета (лицензионный договор)                               |
| 2     | Microsoft Office  | из внутренней сети университета (лицензионный договор)                               |
| 3     | КонсультантПлюс   | из внутренней сети университета (лицензионный договор)                               |
| 4     | СДО MOODLE        | из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет (лицензионный договор)      |
| 5     | ....              | из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет (свободно распространяемое) |

### 6. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения.

**Занятия лекционного типа** (*при наличии в учебном плане*). Учебные аудитории для занятий лекционного типа укомплектованы мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации (стационарные или переносные наборы демонстрационного оборудования (проектор, экран, компьютер/ноутбук), учебно-наглядные пособия (презентации по темам лекций), обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие данной программе дисциплины.

**Занятия семинарского типа** (*при наличии в учебном плане*). Учебные аудитории для занятий семинарского типа укомплектованы мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации (стационарные или переносные наборы демонстрационного оборудования (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

**Промежуточная аттестация.** Для проведения промежуточной аттестации по дисциплине используются компьютерные классы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета и/или учебные аудитории, укомплектованные мебелью и техническими средствами обучения.

**Самостоятельная работа.** Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде института. Для организации самостоятельной работы обучающихся используются:

компьютерные классы института;

библиотека, имеющая места для обучающихся, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и сети Интернет.

**Электронная информационно-образовательная среда института (ЭИОС).** Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде

института (ЭИОС) из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", как на территории института, так и вне ее.

ЭИОС института обеспечивает:

доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), программам практик, электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах дисциплин (модулей), программах практик;

формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение его работ и оценок за эти работы.

В случае реализации образовательной программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий ЭИОС дополнительно обеспечивает:

фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения образовательной программы;

проведение учебных занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;

взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействия посредством сети "Интернет".

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                        |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Физическая культура и спорт | Аудитория № 118<br>Спортивный зал<br>Аудитория № 128<br>Тренажерный зал<br>Стол для н/т.<br>Татами (твёрдые маты).<br>Мягкие маты.<br>Набивные мячи.<br>Ракетки для н/т.<br>Шахматные доски.<br>Шахматные часы.<br>Гантели.<br>Гири.<br>Гимнастические палки.<br>Гимнастические обручи.<br>В/б сетки.<br>В/б мячи.<br>Бадминтонные ракетки.<br>Сетка для н/т.<br>Коврики туристические.<br>Беговые дорожки.<br>Тренажёр «Алекс».<br>Тренажёр «Тотал жим».<br>Турник.<br>Шведская стенка.<br>Штанга - гриф и набор блинов<br>Скамья для жима лёжа<br>Коврики для гимнастики | 390000, Рязанская область, г.<br>Рязань, ул. Право-Лыбедская,<br>26/53 |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|

#### Спортивный городок

Спортивный городок РИ (ф) МПУ включает: спортивный комплекс, гимнастические снаряды (брусья, перекладина, скамья для пресса), площадка для волейбола, беговая дорожка 100м, кроссовая трасса протяженностью 1000м.

### 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»

#### 7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Таблица 8 – Паспорт фонда оценочных средств

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Контролируемые разделы<br/>(темы) дисциплины</b>                                                                                          | <b>Код<br/>контролируемой<br/>компетенции</b> | <b>Наименование<br/>оценочного<br/>средства</b>                                                                             |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1              | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов                                                                 | УК-7                                          |                                                                                                                             |
| 1.2              | Социально-биологические основы физической культуры                                                                                           | УК-7                                          |                                                                                                                             |
| 1.3              | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья                                                           | УК-7                                          |                                                                                                                             |
| 1.4              | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности   | УК-7                                          |                                                                                                                             |
| 1.5              | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания                                                                   | УК-7                                          |                                                                                                                             |
| 1.6              | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями                                                                             | УК-7                                          |                                                                                                                             |
| 1.7              | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта                        | УК-7                                          |                                                                                                                             |
| 1.8              | Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом                                                                                  | УК-7                                          |                                                                                                                             |
| 1.9              | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.                                                                           | УК-7                                          |                                                                                                                             |
| 2.1              | Вводное занятие, техника безопасности,                                                                                                       | УК-7                                          | Вопросы для самостоятельной подготовки;<br>вопросы и задания для проведения текущего контроля знаний, контрольные нормативы |
| 2.2              | Легкоатлетическая подготовка. ОРУ. Обучение общеразвивающим упражнениями с предметами. Бег на короткие дистанции.                            | УК-7                                          |                                                                                                                             |
| 2.3              | Легкоатлетическая подготовка. Разминка. ОРУ. Бег с ускорениями. Бег по пересеченной местности. Прыжки в длину с места.                       | УК-7                                          |                                                                                                                             |
| 2.4              | Легкоатлетическая подготовка. Разминка. ОРУ. Изучение техники бега на средние дистанции. Изучение упражнений на развитие общей выносливости. | УК-7                                          |                                                                                                                             |
| 2.5              | Легкоатлетическая подготовка. Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Финиш. Техника бега.                                                  | УК-7                                          |                                                                                                                             |
| 2.6              | Легкоатлетическая подготовка. Разминка. Бег на короткие дистанции. Прием контрольных нормативов (100 м). Стретчинг.                          | УК-7                                          |                                                                                                                             |
| 2.7              | Легкоатлетическая подготовка. Разминка.                                                                                                      | УК-7                                          | Вопросы для самостоятельной подготовки;                                                                                     |

|      |                                                                                                                                                                                    |      |                                                                                  |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------|
|      | Обучение упражнениям на повышение подвижности в суставах.                                                                                                                          |      | вопросы и задания для проведения текущего контроля знаний, контрольные нормативы |
| 2.8  | Легкоатлетическая подготовка. Разминка. Бег по пересеченной местности. Основные методические особенности составления разминочного комплекса упражнений. Спортивные игры по выбору. | УК-7 |                                                                                  |
| 2.9  | Легкоатлетическая подготовка. Разминка. Бег по пересеченной местности. Особенности упражнений с использованием гимнастической стенки. Спортивные игры по выбору.                   | УК-7 |                                                                                  |
| 2.10 | Легкоатлетическая подготовка. ОРУ. Прием контрольных нормативов (кросс).                                                                                                           | УК-7 |                                                                                  |
| 2.11 | Легкоатлетическая подготовка. Разминка. Совершенствование общефизической подготовленности. Спортивные игры по выбору.                                                              | УК-7 |                                                                                  |
| 2.12 | Легкоатлетическая подготовка. Разминка. Совершенствование общефизической подготовленности.                                                                                         | УК-7 |                                                                                  |
| 3.1  | Разминка, ознакомление с тренажерами. Техника безопасности. Методические аспекты выполнения упражнений.                                                                            | УК-7 |                                                                                  |
| 3.2  | Разминка. Техника выполнения упражнений на тренажерах.                                                                                                                             | УК-7 |                                                                                  |
| 3.3  | Разминка. Освоение комплекса упражнений для проработки мышц пресса, плечевого пояса.                                                                                               | УК-7 |                                                                                  |
| 3.4  | Разминка. Освоение комплекса упражнений для мышц пресса, нижних конечностей, спины. Перекладина, брусья.                                                                           | УК-7 |                                                                                  |
| 3.5  | Разминка. Работа на тренажерах. Проработка мышц плечевого пояса, спины. Стретчинг. Особенности связочного аппарата человека.                                                       | УК-7 |                                                                                  |
| 3.6  | Разминка. Работа на тренажерах. Понятие круговой тренировки.                                                                                                                       | УК-7 |                                                                                  |
| 3.7  | Разминка. Работа на тренажерах. Проработка мышц пресса, нижних конечностей. Перекладина, брусья.                                                                                   | УК-7 |                                                                                  |
| 3.8  | Разминка. Работа на тренажерах. Проработка мышц плечевого пояса, спины, пресса. Стретчинг.                                                                                         | УК-7 |                                                                                  |
| 3.9  | разминка. Круговая тренировка. Брусья, перекладина.                                                                                                                                | УК-7 |                                                                                  |
| 3.10 | Разминка. Работа на тренажерах. Проработка мышц пресса, нижних конечностей. Перекладина, брусья.                                                                                   | УК-7 |                                                                                  |
| 3.11 | Разминка. Работа на тренажерах. Проработка мышц плечевого пояса, спины, пресса. Стретчинг.                                                                                         | УК-7 |                                                                                  |
| 3.12 | разминка. Круговая тренировка. Брусья, перекладина.                                                                                                                                | УК-7 |                                                                                  |

|      |                                                                                                  |      |  |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| 3.13 | Разминка. Работа на тренажерах. Проработка мышц пресса, нижних конечностей. Перекладина, брусья. | УК-7 |  |
| 3.14 | Разминка. Работа на тренажерах. Проработка мышц плечевого пояса, спины, пресса. Стретчинг.       | УК-7 |  |
| 3.15 | Прием зачетных требований.                                                                       | УК-7 |  |

## 7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

Таблица 9 - Этапы формирования компетенций

| № п/п | Этапы формирования компетенций по темам дисциплин                                                                                          | Код контролируемой компетенции | Период формирования компетенций | Вид занятий, работы                           |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------|
| 1.1   | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов                                                               | УК-7                           | В течение 1 семестра            | Лекционное занятие, тест, контрольная работа. |
| 1.2   | Социально-биологические основы физической культуры                                                                                         | УК-7                           | В течение 1 семестра            | Лекционное занятие, тест, контрольная работа. |
| 1.3   | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья                                                         | УК-7                           | В течение 1 семестра            | Лекционное занятие, тест, контрольная работа. |
| 1.4   | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | УК-7                           | В течение 1 семестра            | Лекционное занятие, тест, контрольная работа. |
| 1.5   | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания                                                                 | УК-7                           | В течение 1 семестра            | Лекционное занятие, тест, контрольная работа. |
| 1.6   | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями                                                                           | УК-7                           | В течение 1 семестра            | Лекционное занятие, тест, контрольная работа. |
| 1.7   | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта                      | УК-7                           | В течение 1 семестра            | Лекционное занятие, тест, контрольная работа. |
| 1.8   | Диагностика при занятиях                                                                                                                   | УК-7                           | В течение 1                     | Лекционное                                    |

|     |                                                                                                                                                                                    |      |                      |                                                    |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------|----------------------------------------------------|
|     | физическими упражнениями и спортом                                                                                                                                                 |      | семестра             | занятие, тест, контрольная работа.                 |
| 1.9 | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.                                                                                                                 | УК-7 | В течение 1 семестра | Лекционное занятие, тест, контрольная работа.      |
| 2.1 | Вводное занятие, техника безопасности,                                                                                                                                             | УК-7 | В течение 1 семестра | Практическое занятие, тест, контрольные нормативы. |
| 2.2 | Легкоатлетическая подготовка. ОРУ. Обучение общеразвивающим упражнениями с предметами. Бег на короткие дистанции.                                                                  | УК-7 | В течение 1 семестра | Практическое занятие, тест, контрольные нормативы. |
| 2.3 | Легкоатлетическая подготовка. Разминка. ОРУ. Бег с ускорениями. Бег по пересеченной местности. Прыжки в длину с места.                                                             | УК-7 | В течение 1 семестра | Практическое занятие, тест, контрольные нормативы. |
| 2.4 | Легкоатлетическая подготовка. Разминка. ОРУ. Изучение техники бега на средние дистанции. Изучение упражнений на развитие общей выносливости.                                       | УК-7 | В течение 1 семестра | Практическое занятие, тест, контрольные нормативы. |
| 2.5 | Легкоатлетическая подготовка. Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Финиш. Техника бега.                                                                                        | УК-7 | В течение 1 семестра | Практическое занятие, тест, контрольные нормативы. |
| 2.6 | Легкоатлетическая подготовка. Разминка. Бег на короткие дистанции. Прием контрольных нормативов (100 м). Стретчинг.                                                                | УК-7 | В течение 1 семестра | Практическое занятие, тест, контрольные нормативы. |
| 2.7 | Легкоатлетическая подготовка. Разминка. Обучение упражнениям на повышение подвижности в суставах.                                                                                  | УК-7 | В течение 1 семестра | Практическое занятие, тест, контрольные нормативы. |
| 2.8 | Легкоатлетическая подготовка. Разминка. Бег по пересеченной местности. Основные методические особенности составления разминочного комплекса упражнений. Спортивные игры по выбору. | УК-7 | В течение 1 семестра | Практическое занятие, тест, контрольные нормативы. |
| 2.9 | Легкоатлетическая подготовка. Разминка. Бег по пересеченной местности. Особенности упражнений                                                                                      | УК-7 | В течение 1 семестра | Практическое занятие, тест,                        |

|      |                                                                                                                              |      |                      |                                                    |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------|----------------------------------------------------|
|      | с использованием гимнастической стенки. Спортивные игры по выбору.                                                           |      |                      | контрольные нормативы.                             |
| 2.10 | Легкоатлетическая подготовка. ОРУ. Прием контрольных нормативов (кросс).                                                     | УК-7 | В течение 1 семестра | Практическое занятие, тест, контрольные нормативы. |
| 2.11 | Легкоатлетическая подготовка. Разминка. Совершенствование общефизической подготовленности. Спортивные игры по выбору.        | УК-7 | В течение 1 семестра | Практическое занятие, тест, контрольные нормативы. |
| 2.12 | Легкоатлетическая подготовка. Разминка. Совершенствование общефизической подготовленности.                                   | УК-7 | В течение 1 семестра | Практическое занятие, тест, контрольные нормативы. |
| 3.1  | Разминка, ознакомление с тренажерами. Техника безопасности. Методические аспекты выполнения упражнений.                      | УК-7 | В течение 1 семестра | Практическое занятие, тест, контрольные нормативы. |
| 3.2  | Разминка. Техника выполнения упражнений на тренажерах.                                                                       | УК-7 | В течение 1 семестра | Практическое занятие, тест, контрольные нормативы. |
| 3.3  | Разминка. Освоение комплекса упражнений для проработки мышц пресса, плечевого пояса.                                         | УК-7 | В течение 1 семестра | Практическое занятие, тест, контрольные нормативы. |
| 3.4  | Разминка. Освоение комплекса упражнений для мышц пресса, нижних конечностей, спины. Перекладина, Збрусья.                    | УК-7 | В течение 1 семестра | Практическое занятие, тест, контрольные нормативы. |
| 3.5  | Разминка. Работа на тренажерах. Проработка мышц плечевого пояса, спины. Стретчинг. Особенности связочного аппарата человека. | УК-7 | В течение 1 семестра | Практическое занятие, тест, контрольные нормативы. |
| 3.6  | Разминка. Работа на тренажерах. Понятие круговой тренировки.                                                                 | УК-7 | В течение 1 семестра | Практическое занятие, тест, контрольные нормативы. |
| 3.7  | Разминка. Работа на тренажерах. Проработка мышц пресса, нижних конечностей. Перекладина, брусья.                             | УК-7 | В течение 1 семестра | Практическое занятие, тест, контрольные нормативы. |

|      |                                                                                                  |              |                      |                                                    |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|----------------------------------------------------|
| 3.8  | Разминка. Работа на тренажерах. Проработка мышц плечевого пояса, спины, пресса. Стретчинг.       | УК-7         | В течение 1 семестра | Практическое занятие, тест, контрольные нормативы. |
| 3.9  | разминка. Круговая тренировка. Брусья, перекладина.                                              | УК-7         | В течение 1 семестра | Практическое занятие, тест, контрольные нормативы. |
| 3.10 | Разминка. Работа на тренажерах. Проработка мышц пресса, нижних конечностей. Перекладина, брусья. | УК-7         | В течение 1 семестра | Практическое занятие, тест, контрольные нормативы. |
| 3.11 | Разминка. Работа на тренажерах. Проработка мышц плечевого пояса, спины, пресса. Стретчинг.       | УК-7<br>УК-7 | В течение 1 семестра | Практическое занятие, тест, контрольные нормативы. |
| 3.12 | разминка. Круговая тренировка. Брусья, перекладина.                                              | УК-7         | В течение 1 семестра | Практическое занятие, тест, контрольные нормативы. |
| 3.13 | Разминка. Работа на тренажерах. Проработка мышц пресса, нижних конечностей. Перекладина, брусья. | УК-7         | В течение 1 семестра | Практическое занятие, тест, контрольные нормативы. |
| 3.14 | Разминка. Работа на тренажерах. Проработка мышц плечевого пояса, спины, пресса. Стретчинг.       | УК-7         | В течение 1 семестра | Практическое занятие, тест, контрольные нормативы. |
| 3.15 | Прием зачетных требований.                                                                       | УК-7         | В течение 1 семестра | Контрольные нормативы.                             |

Таблица 10 – Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

| Компетенция | Показатели сформированности компетенций                                              | Критерий оценивания компетенций                           | Способы оценки               |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------|
| УК-7        | Знает<br>способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической | Может объяснить технику выполнения контрольных нормативов | контрольные нормативы, зачет |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                    |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>подготовленности;</p> <p>Умеет</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные рабочей программы дисциплины с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p> <p>Владеет</p> <p>методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровые берегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических и психических качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий</p> | <p>Умеет выполнять 6 контрольных нормативов на повышенный уровень</p> <p>Выполняет 6 контрольных нормативов на высокий уровень</p> |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### 7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

#### Вопросы к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Физическая культура как общеобразовательная дисциплина.
4. Физическое воспитание и его функции.
5. Физическое развитие человека и требования к нему.
6. Профессионально-прикладная физическая культура.

7. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
8. Средства физической культуры.
9. Физическая культура в структуре профессионального образования.
10. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.
11. Правовые основы физической культуры и спорта.
12. Физическая культура в высшем учебном заведении.
13. Социально-биологические основы физической культуры.
14. Здоровье и его составляющие.
15. Здоровье и двигательная активность.
16. Факторы, влияющие на здоровье человека.
17. Наследственность и ее влияние на здоровье человека.
18. Что такое онтогенез и филогенез?
19. Понятие о целостности организма и его систем.
20. Взаимодействие организма с окружающей средой.
21. Роль физической культуры в саморегуляции и самосовершенствовании организма.
22. Гиподинамия, ее влияние на здоровье.
23. Гипоксия, ее влияние на здоровье.
24. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях.
25. Мышечная система и ее функции.
26. Мышечная ткань и ее строение.
27. Энергетика мышечного сокращения.
28. Виды мышечной деятельности и их характерные особенности.
29. Питание и физическая нагрузка.
30. Роль нервной системы в двигательных функциях.
31. Анализаторы и их функции в коррекции движений.
32. Экологические факторы и их влияние на здоровье.
33. Обмен веществ и двигательная активность.
34. Объективные и субъективные факторы, влияющие на состояние психофизического здоровья студента.
35. Утомление и его виды.
36. Утомление при физических нагрузках.
37. Утомление при умственной деятельности.
38. Роль физической культуры в снятии утомления.
39. Работоспособность студентов в режиме учебного дня.
40. Работоспособность студентов в режиме учебной недели.
41. Изменение психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии.
42. Классификация физических упражнений.
43. Мышечная активность и сердечная деятельность, их взаимосвязь.
44. Влияние социальных явлений на здоровье.
45. Влияние природных факторов на здоровье.
46. Виды адаптации к физическим упражнениям.
47. Адаптация к климатическим условиям.
48. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к эмоциональному стрессу.
49. Разминка и ее виды.
50. Двигательный навык и его формирование.
51. Здоровый образ жизни и его составляющие.
52. Организация режима труда и отдыха.
53. Гигиенические основы закаливания.
54. Основные требования к гигиене физических упражнений.

55. Взаимосвязь физической активности и гигиены питания.
56. Физические упражнения и их роль в профилактике вредных привычек.
57. Роль физических упражнений в межличностных отношениях.
58. Психофизическая регуляция функций организма.
59. Оздоровительные функции релаксационных воздействий.
60. Использование малых форм физической культуры для восстановления работоспособности в режиме рабочего дня.
61. Факторы, регулирующие физическую нагрузку?
62. Биоритмы и работоспособность человека.
63. Основные дидактические принципы физического воспитания.
64. Методы физического воспитания.
65. Средства физического воспитания.
66. Методы строго регламентированного упражнения.
67. Игровой метод в физическом воспитании.
68. Соревновательный метод в физическом воспитании.
69. Словесные и наглядные методы в физическом воспитании.
70. Основные физические качества человека.
71. Методы воспитания качества силы.
72. Методы воспитания качества быстроты.
73. Методы воспитания качества ловкости.
74. Методы воспитания качества выносливости.
75. Методы воспитания качества гибкости.
76. Методы воспитания смешанных физических качеств.
77. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.
78. Зоны мощности физических упражнений.
79. Зоны интенсивности физических упражнений.
80. Структура учебно-тренировочных занятий.
81. Формы занятий физическими упражнениями.
82. Формы самостоятельных занятий.
83. Планирование физической нагрузки при самостоятельных занятиях.
84. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
85. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как основной показатель, отражающий внутреннее содержание физической нагрузки.
86. Оценка функциональных возможностей организма с помощью тестов.
87. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность спортсмена.
88. Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
89. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.
90. Особенности организации профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов.

#### **7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

##### **Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовки студентов.**

Юноши (основная и подготовительная группа здоровья)

| №<br>п/п | Контрольный<br>норматив | Неудвл. | Пороговый<br>уровень<br>(удовл.) | Повышенный<br>уровень<br>(хорошо) | Высокий<br>уровень<br>(отлично) |
|----------|-------------------------|---------|----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
|----------|-------------------------|---------|----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|

|   |                                                                                |             |       |       |       |
|---|--------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------|-------|-------|
| 1 | Бег на 100м (с)                                                                | Более 15,2  | 15.1  | 14,8  | 13,5  |
| 2 | Бег на 3 км (мин)                                                              | Более 14,00 | 14,00 | 13,30 | 12,30 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см)                                                    | Менее 215   | 215   | 230   | 240   |
| 4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)                       | Менее 8     | 9     | 10    | 13    |
| 5 | Поднос ног к перекладине (кол-во раз)                                          | Менее 5     | 6     | 8     | 10    |
| 6 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | Менее + 5   | + 6   | + 7   | + 13  |

**Девушки (основная и подготовительная группа здоровья)**

| № п/п | Контрольный норматив                                                           | Неудвл.     | Пороговый уровень (удовл.) | Повышенный уровень (хорошо) | Высокий уровень (отлично) |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| 1     | Бег на 100м (с)                                                                | Более 17,6  | 17,5                       | 17,0                        | 16,5                      |
| 2     | Бег на 2 км (мин)                                                              | Более 11,36 | 11,35                      | 11,15                       | 10,30                     |
| 3     | Прыжок в длину с места (см)                                                    | Менее 169   | 170                        | 180                         | 195                       |
| 4     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)                    | Менее 9     | 10                         | 12                          | 14                        |
| 5     | Поднимание туловища из положения лежа на спине в сед (кол-во раз за 1 мин)     | Менее 33    | 34                         | 40                          | 47                        |
| 6     | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | Менее + 7   | + 8                        | + 11                        | + 16                      |

**Контрольные нормативы для студентов относящихся к специальной медицинской группе здоровья А**

**Юноши**

| № п/п | тест                 | низкий | средний | высокий   |
|-------|----------------------|--------|---------|-----------|
| 1     | тест Купера (м)      | 2300   | 2500    | 2700      |
| 2     | Проба Штанге (с)     | 30-40  | 40-60   | Больше 60 |
| 3     | Проба Генчи(с)       | 25-30  | 30-40   | Более 40  |
| 4     | Проба Серкина 1 фаза | 20-40  | 40-60   | Более 60  |

|   |                      |          |       |          |
|---|----------------------|----------|-------|----------|
| 5 | Проба Серкина 2 фаза | 40-60    | 15-26 | Более 30 |
| 6 | Проба Серкина 3 фаза | Менее 34 | 35-55 | Более 60 |

### **Контрольные нормативы для студентов относящихся к специальной медицинской группе здоровья А**

#### Девушки

| № п/п | тест                     | низкий   | средний | высокий   |
|-------|--------------------------|----------|---------|-----------|
| 1     | тест Купера (м)          | 1700     | 1800    | 2100      |
| 2     | Проба Штанге (с)         | 30-40    | 40-60   | Больше 60 |
| 3     | Проба Генчи(с)           | 25-30    | 30-40   | Более 40  |
| 4     | Проба Серкина 1 фаза (с) | 20-40    | 40-60   | Более 60  |
| 5     | Проба Серкина 2 фаза (с) | 40-60    | 15-26   | Более 30  |
| 6     | Проба Серкина 3 фаза (с) | Менее 34 | 35-55   | Более 60  |

### **7.5 Примерная тематика рефератов для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе здоровья Б или имеющих ограничения возможностей здоровья и инвалиды**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
2. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
3. Основные понятия предмета «физическая культура» (физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое развитие, Физическая подготовленность, физкультурное образование).
4. Социальные функции физической культуры и спорта. Ценности физической культуры.
5. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
6. Современное состояние физической культуры и спорта в мире, в стране, в городе.
7. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.
9. Физическая культура в структуре профессионального образования.
10. Физическая культура личности студента.
11. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
12. Основы организации физического воспитания в вузе.
13. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
14. Организм человека как единая саморегулирующаяся, саморазвивающаяся и самосовершенствующаяся система.
15. Принцип целостности организма и его единство с окружающей средой.
16. Общее представление о строении тела человека.
17. Понятие об органе и системе органов.
18. Форма и функции костей скелета человека.
19. Понятие о суставах, связках и сухожилиях.
20. Представление о строении мышечной системы.
21. Представление о дыхательной системе.
22. Представление о пищеварительной системе.
23. Представление о выделительной системе.
24. Центральная нервная система, ее отделы и функции.
25. Внешняя среда, ее природные, биологические и социальные факторы.
26. Экологические факторы и их влияние на организм.
27. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
28. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
29. Гипокинезия и гиподинамия.

30. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.
31. Кровь, ее состав и функции.
32. Представление о сердечно-сосудистой системе.
33. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
34. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
35. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
36. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
37. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

#### **Критерии и шкала оценки знаний на зачете**

| Результат зачета | Критерии (дописать критерии в соответствии с компетенциями)                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «зачтено»        | Обучающийся показал знания основных положений учебной дисциплины, умение решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты контрольных нормативов |
| «не зачтено»     | При ответе обучающегося выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины                |

#### **Критерии оценки выполнения заданий в форме реферата (для студентов специальной медицинской группы)**

| Оценка       | Критерии                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «зачтено»    | Если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.                                                                                                 |
| «не зачтено» | Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод. Так же, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы. |

#### **7.6. Допуск к сдаче зачета**

1. Посещение занятий. Допускается один пропуск без предъявления медицинской справки.
2. Пропущенные занятия необходимо отработать до зачета. Пропущенные занятия отрабатываются с другой группой, по расписанию преподавателя.

3. Выполнение основных заданий.
4. Активное участие в работе на занятиях.

## **Методические рекомендации по проведению зачета**

### **1. Цель проведения**

Основной целью проведения зачета является определение степени достижения целей по учебной дисциплине или ее разделам. Осуществляется это проверкой и оценкой уровня практических и теоретических знаний, полученных студентами, умения применять их к решению практических задач, степени овладения студентами компетенций в объеме требований рабочей программы по дисциплине, а также их умение самостоятельно работать с учебной литературой.

### **2. Форма проведения**

Формой промежуточной аттестации по данной дисциплине в соответствии с учебным графиком является зачет.

### **3. Метод проведения**

Зачет проводится по форме сдачи контрольных нормативов. Все допущенные к зачету студенты, сдают нормативы ГТО на оценку.

### **4. Критерии допуска студентов к зачету**

В соответствии с требованиями руководящих документов и согласно Положению о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации студентов института, к зачету допускаются студенты, выполнившие все требования учебной программы.

### **5. Организационные мероприятия**

5.1. Назначение преподавателя, принимающего зачет.

Зачет принимается лицами, которые читали лекции и проводили практические занятия по данной дисциплине у данной группы студентов.

5.2. Конкретизация условий, при которых студенты освобождаются от сдачи зачета (основа - результаты рейтинговой оценки текущего контроля).

По представлению преподавателя, ведущего занятия в учебной группе, заведующий кафедрой может освободить студентов от сдачи зачета. От зачета освобождаются студенты, показавших отличные и хорошие знания по результатам рейтинговой оценки текущего контроля.

### **6. Методические указания**

6.1. Конкретизируется работа преподавателей в период непосредственной подготовки обучающихся к зачету.

Во время подготовки к зачету возможны индивидуальные консультации.

При проведении консультаций рекомендуется:

- дать организационные указания о порядке сдачи контрольных нормативов, рекомендации по лучшему усвоению и приведению в стройную систему изученного материала дисциплины;
- ответить на непонятные, слабо усвоенные вопросы;
- дать ответы на вопросы, возникшие в процессе изучения дисциплины и выходящие за рамки учебной программы, «раздвинуть границы»;
- привести на занятиях сдачу контрольных нормативов приближенных к зачетным требованиям, для оценки возможностей и способностей студентов.

Для этого необходимо:

- определить занятие, на котором заблаговременно довести организационные указания по подготовке к зачету;

6.2. Уточняются организационные мероприятия и методические приемы при проведении зачета.

**Количество одновременно находящихся студентов, сдающих зачет в аудитории.**

В аудитории или на площадке, где принимается зачет, одновременно находиться все студенты, сдающие контрольные нормативы в данной учебной группе.

**Время, отведенное на подготовку** сдачи норматива, не должно превышать 10 минут. В данное время входит разминка и ОРУ, а также пробная попытка перед сдачей каждого зачетного норматива.

#### **Организация практической части зачета.**

Практическая часть зачета организуется так, чтобы обеспечивалась возможность каждого студента сдать зачетные нормативы на свой лучший результат. Она проводится путем разминки и выполнения ОРУ, для обеспечения безопасной сдачи нормативов. Все нормативы принимаются в индивидуально-групповом порядке. Студенту на зачете разрешается делать не более трех попыток на сдачу одного норматива.

#### **Действия преподавателя на зачете.**

Задача преподавателя на зачете заключается в том, чтобы обеспечить безопасную сдачу зачетных нормативов на лучший результат. За время выполнения сдачи контрольных нормативов, преподаватель засекает время во время сдачи кроссовой подготовки, замеряет длину во время выполнения прыжков и считает количество подтягиваний, прыжков, отжиманий, подъемов гири или туловища за определенное время.

В тех случаях, когда студент не удовлетворен результатом и хочет повысить оценку, ему дается дополнительная попытка. Все нормативы кроме кроссовой подготовки можно пересдать в этот же день.

### **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Основная задача учебной дисциплины Б.4. «Физическая культура» состоит в том, чтобы вооружить студента теоретическими и практическими навыками по физической культуре для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей.

Студенты должны уметь самостоятельно составить комплекс упражнений для развития разных групп мышц и различных физических качеств.

#### **Требования к составлению комплексов упражнений:**

- Необходимо указать - для каких групп мышц составлен данный комплекс либо какие физические качества он развивает.
- Количество упражнений варьирует от 10 до 15.
- Указать количество повторений и подходов либо временной отрезок, за который необходимо выполнить данное упражнение.
- Указать время отдыха между подходами.

#### **Критерии оценки выполненной студентами работы:**

- оценка «5» - комплекс составлен без ошибок;
- оценка «4» - комплекс составлен не полностью, упражнения плохо сочетаются между собой;
- оценка «3» комплекс составлен не полностью, упражнения не соответствуют не развивают тех физических качеств, которые указаны.

#### **Требования к составлению тестовых заданий для совершенствования изученной техники изучаемых разделов.**

- Тестовые задания должны соответствовать физической подготовленности студентов.
- Развивать необходимые качества для указанного вида спорта.
- Включать упражнения для совершенствования изученной техники, указанного вида спорта.

### **Требования к подготовке реферата:**

Реферат – это высшая форма письменной работы, требующая сведения всех знаний вокруг одной проблемы (или вопроса) на основе нескольких источников по данной теме в различных публикациях.

### **Содержание и оформление разделов реферата:**

Титульный лист является первой страницей реферата, и заполняется по строго определенным правилам:

- Титульный лист;
- Содержание реферата;
- Введение;
- Основная часть;
- Заключение и выводы;
- Используемая литература.

### **Этапы (план) работы над рефератом:**

- Выбрать тему. Она должна быть знакома и интересна. Желательно, чтобы тема содержала какую-нибудь проблему или противоречие и имела отношение к современной жизни.
- Определить, какая именно задача, проблема существует по этой теме и пути её решения. Для этого нужно название темы превратить в вопрос.
- Написать реферат.
- Составить сообщение на 5-7 минут.

### **Критерии оценки выполненной студентами работы:**

оценка «5» - тема раскрыта полностью, реферат оформлен в соответствии с ГОСТ, сообщение содержательно и сопровождается электронной презентацией;

оценка «4» - тема раскрыта не полностью, реферат оформлен в соответствии с ГОСТ, сообщение сопровождается электронной презентацией;

оценка «3» - тема раскрыта не полностью, реферат оформлен в соответствии с ГОСТ.

## **8. Особенности реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) осуществляется медицинским работником с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

По дисциплине «Физическая культура и спорт» обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может осуществляться как в аудитории, так и дистанционно с использованием возможностей электронной образовательной среды (образовательного портала) и электронной почты.