

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Емец Валерий Сергеевич

Должность: Директор филиала

Дата подписания: 26.06.2025 17:15:02

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  
**21.03.02 Землеустройство и кадастры**

Направленность образовательной программы

**Управление недвижимостью и развитием территорий**

Квалификация, присваиваемая выпускникам  
**Бакалавр**

Форма обучения  
**Заочная**

**Год набора - 2025**

**Рязань 2025**



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

### 1.1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является:

- формирование у обучающихся универсальных компетенций в области управления самоорганизацией и саморазвитием (в том числе здоровье сбережения)

### 1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины у обучающегося формируются Универсальные (УК): УК-7. Содержание указанных компетенций и перечень планируемых результатов обучения по данной дисциплине представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знает:</b> нормы здорового образа жизни, правила питания и поведения; методы сохранения и укрепления здоровья; представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля; <b>Умеет:</b> осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом; <b>Владеет:</b> способами и средствами организации здорового образа жизни.
	УК-7.2. Выбирает и использует здоровье, сберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	<b>Знает:</b> основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения; свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки; <b>Умеет:</b> использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности; <b>Владеет:</b> принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части Блока 1. Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки **21.03.02 Землеустройство и кадастры**.

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

- Физическая культура (в объеме курса средней школы)

Для освоения дисциплины студент должен:

**Знать:**

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

**Уметь:**

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные рабочей программы дисциплины с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

**Владеть:**

- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровье сберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» является необходимым условием для эффективного освоения производственной практики.

### **3. Структура и содержание дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетных единицы (72 академических часа). Объем дисциплины «Физическая культура и спорт» в академических часах с распределением по видам учебных занятий в таблице 2.

Таблица 2 – Объем дисциплины в академических часах

Виды учебных занятий и работы обучающихся	Трудоемкость, час
<b>Общая трудоемкость дисциплины, час</b>	<b>72</b>
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего), в т.ч.:</b>	<b>10</b>
занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками)	4
занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)	6
лабораторные работы	
<b>Самостоятельная работа всего, в т.ч.:</b>	<b>62</b>
Самоподготовка по темам (разделам) дисциплины	62
Выполнение курсового проекта /курсовой работы	
Контроль (часы на экзамен, зачет)	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Зачет</b>

#### **3.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам**

Распределение разделов дисциплины по видам учебных занятий и их трудоемкость указаны в таблице 3.

Таблица 3 – Разделы дисциплины и их трудоемкость по видам учебных занятий

№ п/п	Раздел дисциплины	Общая трудоемкость	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся, и трудоемкость (в часах)	Вид промеж

1	2	3	4	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости	9
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	6	0				6	Устный или письменный тест	
2.	Социально-биологические основы физической культуры	6	0				6	Устный или письменный тест	
3.	Основы здорового образа жизни студента.	7	1				6	Устный или письменный тест	
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	7	1				6	Рефераты	
5.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	6	0				6	Рефераты	
6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	7	1				6	Рефераты	
7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта	7	1				6	Тест	
8.	Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом	6	0				6	Устный или письменный тест	
9.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	6	0				6	Рефераты	
10.	Легкая атлетика	5		3			2	Сдача нормативов	
11.	Атлетическая гимнастика	5		3			2	Сдача нормативов	
<b>Форма аттестации</b>									3
<b>Всего часов по дисциплине</b>		72	4	6			62		

### 3.2 Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Содержание лекционных занятий приведено в таблице 4, содержание практических занятий – в таблице 5.

Таблица 4 – Содержание лекционных занятий

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела (темы) дисциплины
1	2	3
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
2	Социально-биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
3	Основы здорового образа жизни студента.	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее

		определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движению. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность занятия.
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие

		<p>спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.</p> <p>Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы погодам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений.</p>
8	Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом	<p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>
9	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	<p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Профессиографическая характеристика трудовой деятельности специалистов. Проблема переноса физических качеств при подборе упражнений для ППФП</p>

		студентов. Методы тестирования ППФП студентов. Средства ППФП для развития профессионально важных качеств и свойств личности необходимых студентам различных специальностей.
--	--	---

Таблица 5 – Содержание практических занятий

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела (темы) дисциплины</b>	<b>Содержание раздела (темы) дисциплины</b>
1	2	3
10.1	Легкая атлетика (0,5 часа)	Вводное занятие, техника безопасности,
10.2	Легкая атлетика (0,5 часа)	Легкоатлетическая подготовка. ОРУ. Обучение общеразвивающим упражнениям с предметами. Бег на короткие дистанции.
10.3	Легкая атлетика (0,5 часа)	Легкоатлетическая подготовка. Разминка. ОРУ. Бег с ускорениями. Бег по пересеченной местности. Прыжки в длину с места.
10.4	Легкая атлетика (1 час)	Легкоатлетическая подготовка. Разминка. ОРУ. Изучение техники бега на средние дистанции. Изучение упражнений на развитие общей выносливости. Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Финиш. Техника бега. Легкоатлетическая подготовка. ОРУ. Прием контрольных нормативов (кросс).
10.5	Легкая атлетика (0,5 часа)	Легкоатлетическая подготовка. Разминка. Бег на короткие дистанции. Прием контрольных нормативов (100 м). Стретчинг.
11.1	Атлетическая гимнастика (1 час)	Разминка, ознакомление с тренажерами. Техника безопасности. Методические аспекты выполнения упражнений.
11.2	Атлетическая гимнастика (0,5 часа)	Разминка. Техника выполнения упражнений на тренажерах.
11.3	Атлетическая гимнастика (0,5 часа)	Разминка. Освоение комплекса упражнений для проработки мышц пресса, плечевого пояса.
11.4	Атлетическая гимнастика (1 час)	Прием зачетных требований.

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

##### **4.1. 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 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.

#### **4.2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины на занятиях практического (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.

#### **4.3. 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.

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

#### **4.4. Методические указания по подготовке к контрольным мероприятиям**

Текущий контроль осуществляется в виде устных теста по теории. При подготовке к тесту студенты должны освоить теоретический материал по темам, выносимым на этот тест.

### **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.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

### **Основная литература**

1. Физическая культура: учебник: [16+] / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

2. Небытова, Л. А. Физическая культура: учебное пособие: [16+] / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>

3. М.И. Губернаторова, С.В. Фролова Физическая культура и спорт. Конспект лекций/ Рязань, Рязанский институт (филиал) Московского политехнического университета.

### **Дополнительная литература**

1. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие: [16+] / Н. В. Тычинин, В. М. Суханов; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482034>

2. Физическая культура: учебное пособие: в 2 частях: [16+] / сост. Ю. В. Гребенникова, Н. А. Ковыляева, Е. В. Сантьева, Н. С. Рыжова [и др.]. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2019. – Часть 2. – 91 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859>

## **Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Перечень разделов дисциплины и рекомендуемой литературы (из списка основной и дополнительной литературы) для самостоятельной работы студентов приведены в таблице 6.

Таблица 6 – Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Литература (ссылка на номер в списке литературы)
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Основная: 1, 2, 3 Дополнительная: 1, 2
2	Социально-биологические основы физической культуры	Основная: 1, 2, 3 Дополнительная: 1, 2
3	Основы здорового образа жизни студента.	Основная: 1, 2, 3 Дополнительная: 1, 2
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	Основная: 1, 2, 3 Дополнительная: 1, 2

5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Основная: 1, 2, 3 Дополнительная: 1, 2
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Основная: 1, 2, 3 Дополнительная: 1, 2
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта	Основная: 1, 2, 3 Дополнительная: 1, 2
8	Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом	Основная: 1, 2, 3 Дополнительная: 1, 2
9	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	Основная: 1, 2, 3 Дополнительная: 1, 2
10	Легкая атлетика	Основная: 1, 2, 3 Дополнительная: 1, 2
11	Атлетическая гимнастика	Основная: 1, 2, 3 Дополнительная: 1, 2

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

1. ЭБС "Университетская Библиотека Онлайн" [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://biblioclub.ru/> - Загл. с экрана.
2. Электронно-библиотечная система «Издательства Лань» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://lanbook.com/> - Загл. с экрана.
3. Электронно-библиотечная система Юрайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://urait.ru/> - Загл. с экрана.
4. Электронно-библиотечная система «Цифровая библиотека IPRsmart» [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.

Таблица 7 – Программное обеспечение

№ п/п	Наименование	Условия доступа
1	Microsoft Windows	из внутренней сети университета (лицензионный договор)
2	Microsoft Office	из внутренней сети университета (лицензионный договор)
3	Консультант Плюс	из внутренней сети университета (лицензионный договор)
4	СДО MOODLE	из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет (лицензионный договор)

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине широко используются следующие информационные технологии:

## 1. Чтение лекций с использованием презентаций.

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

Специализированные аудитории, используемые при проведении лекционных и практических занятий, оснащены мультимедийными проекторами и комплектом аппаратуры, позволяющей демонстрировать текстовые и графические материалы.

Компьютерные лаборатории, оснащенные комплектами оборудования, используются для проведения семинарских и практических занятий.

Перечень аудиторий и материально-технические средства, используемые в процессе обучения, представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Перечень аудиторий и оборудования

<b>Аудитория</b>	<b>Вид занятия</b>	<b>Материально-технические средства</b>
Аудитория № 221, 390000, г. Рязань, ул. Право-Лыбедская, 26/53 Лекционная аудитория Аудитория для групповых и индивидуальных консультаций	Лекционные занятия	Столы, стулья, классная доска, кафедра для преподавателя, экран, проектор, ноутбук, жалюзи
Аудитории № 118, 128 390000 г. Рязань, ул. Право-Лыбедская, 26/53 Спортивный зал  Аудитории № 128, 128 г. Рязань, 390000 ул. Право-Лыбедская, 26/53 Тренажерный зал	Практические занятия, текущий контроль, промежуточная аттестация	Спортивный инвентарь для силовых упражнений, гимнастических занятий и подвижных игр. Тренажеры. Шведская стенка.

### **7. Оценочные материалы (фонд оценочных средств) для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

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

Таблица 9 – Паспорт фонда оценочных средств (для заочной формы обучения)

<b>№ п/п</b>	<b>Контролируемые разделы (темы) дисциплины</b>	<b>Код контролируемой компетенции</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	УК-7	Устный (письменный) тест, Рефераты Вопросы к зачету
2	Социально-биологические основы физической культуры	УК-7	Устный (письменный) тест, Рефераты Вопросы к зачету
3	Основы здорового образа жизни студента.	УК-7	Устный (письменный) тест, Рефераты Вопросы к зачету
4	Психофизиологические основы	УК-7	Устный (письменный) тест,

	учебного труда и интеллектуальной деятельности.		Рефераты Вопросы к зачету
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	УК-7	Устный (письменный) тест, Рефераты Вопросы к зачету
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7	Устный (письменный) тест, Рефераты Вопросы к зачету
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта	УК-7	Устный (письменный) тест, Рефераты Вопросы к зачету
8	Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом	УК-7	Устный (письменный) тест, Рефераты Вопросы к зачету
9	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	УК-7	Устный (письменный) тест, Рефераты Вопросы к зачету
10	Легкая атлетика	УК-7	Сдача нормативов
11	Атлетическая гимнастика	УК-7	Сдача нормативов

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

Таблица 10 – Показатели и критерии оценивания компетенций

Дескриптор компетенций	Показатель оценивания	Форма контроля			
		РГР	КР	Т	З
Знает	нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения (УК-7)			+	+
	методы сохранения и укрепления здоровья (УК-7)			+	+
	представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля (УК-7)			+	+
	основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения (УК-7)			+	+
	свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки (УК-7)			+	+
Умеет	осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом (УК-7)			+	+
	использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной			+	+

	профессиональной и другой деятельности (УК-7)				
Владеет	способами и средствами организации здорового образа жизни (УК-7)			+	+
	принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой (УК-7)			+	+

### 7.2.1 Этап текущего контроля знаний

Результаты текущего контроля знаний и межсессионной аттестации оцениваются по пятибалльной шкале с оценками:

- «отлично»
- «хорошо»
- «удовлетворительно»
- «неудовлетворительно»
- «не аттестован»

Таблица 11 – Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе текущего контроля знаний

Дескриптор компетенций	Показатель оценивания	Оценка	Критерий оценивания
Знает	• нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения (УК-7)	Отлично	Полное или частичное посещение лекционных, практических занятий. Выполнение практических заданий на оценки «отлично»
	• методы сохранения и укрепления здоровья (УК-7)		
	• представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля (УК-7)		
Умеет	• основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения (УК-7)		
	• свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки (УК-7)		
Владеет	• осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом (УК-7)		
	• использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности (УК-7)		
Знает	• способами и средствами организации здорового образа жизни (УК-7)	Хорошо	Полное или частичное посещение лекционных,
	• принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой (УК-7)		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля (УК-7)</li> <li>основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения (УК-7)</li> <li>свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки (УК-7)</li> </ul>		практических и занятий. Выполнение практических заданий на оценки «хорошо»
Умеет	<ul style="list-style-type: none"> <li>осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом (УК-7)</li> <li>использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности (УК-7)</li> </ul>		
Владеет	<ul style="list-style-type: none"> <li>способами и средствами организации здорового образа жизни (УК-7)</li> <li>принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой (УК-7)</li> </ul>		
Знает	<ul style="list-style-type: none"> <li>нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения (УК-7)</li> <li>методы сохранения и укрепления здоровья (УК-7)</li> <li>представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля (УК-7)</li> <li>основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения (УК-7)</li> <li>свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки (УК-7)</li> </ul>	Удовлетворительно	Полное или частичное посещение лекционных, практических занятий. Выполнение практических заданий на оценки «удовлетворительно»
Умеет	<ul style="list-style-type: none"> <li>осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом (УК-7)</li> <li>использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности (УК-7)</li> </ul>		
Владеет	<ul style="list-style-type: none"> <li>способами и средствами организации здорового образа жизни (УК-7)</li> <li>принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой (УК-7)</li> </ul>		
Знает	<ul style="list-style-type: none"> <li>нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения (УК-7)</li> <li>методы сохранения и укрепления здоровья (УК-7)</li> <li>представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля (УК-7)</li> <li>основы общей физической подготовки, в том</li> </ul>	Неудовлетворительно	Полное или частичное посещение лекционных, практических занятий. Неудовлетворительное выполнение

	<ul style="list-style-type: none"> <li>числе здоровьесбережения (УК-7)</li> <li>свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки (УК-7)</li> </ul>		практических заданий.
Умеет	<ul style="list-style-type: none"> <li>осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом (УК-7)</li> <li>использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности (УК-7)</li> </ul>		
Владеет	<ul style="list-style-type: none"> <li>способами и средствами организации здорового образа жизни (УК-7)</li> <li>принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой (УК-7)</li> </ul>		
Знает	<ul style="list-style-type: none"> <li>нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения (УК-7)</li> <li>методы сохранения и укрепления здоровья (УК-7)</li> <li>представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля (УК-7)</li> <li>основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения (УК-7)</li> <li>свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки (УК-7)</li> </ul>	Не аттестован	Непосещение лекционных и практических занятий. Невыполнение практических заданий.
Умеет	<ul style="list-style-type: none"> <li>осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом (УК-7)</li> <li>использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности (УК-7)</li> </ul>		
Владеет	<ul style="list-style-type: none"> <li>способами и средствами организации здорового образа жизни (УК-7)</li> <li>принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой (УК-7)</li> </ul>		

## 7.2.2 Этап промежуточного контроля знаний

Результаты промежуточного контроля знаний (зачет) оцениваются:

- «зачтено»
- «не зачтено»

Таблица 12 - Шкала и критерии оценивания на зачете

Критерии	Оценка	
	«зачтено»	«не зачтено»
Объем	Твердые знания в объеме основных вопросов, в	Нет твердых знаний в объеме основных вопросов, не освоена

	основном правильные решения практических заданий, освоена компетенция	компетенция
Системность	Ответы на вопросы в пределах учебного материала, вынесенного на контроль.	Нет ответов на вопросы учебного материала, вынесенного на контроль.
Осмысленность	Допускает незначительные ошибки при ответах и практических действиях	Допускает значительные ошибки при ответах и практических действиях.
Уровень освоения компетенций	Осваиваемая компетенция сформирована	Осваиваемая компетенция не сформирована

### **7.3 Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

*Текущий контроль успеваемости осуществляется на практических и семинарских занятиях: в виде опроса теоретического материала и умения применять его к решению поставленных задач, в виде тестирования по отдельным темам дисциплины.*

*Промежуточный контроль осуществляется на зачете в виде письменного ответа на теоретические вопросы и последующей устной беседы с преподавателем.*

#### **7.3.1 Типовые вопросы (задания) для устного (письменного) тесты в ходе текущего контроля успеваемости**

1. Каким бывает спорт?
  - а) инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений;
  - б) олимпийский, дворовый, любительский;
  - в) любительский, профессиональный, массовый;
  - г) силовой, кардио, аэробный.
2. Спорт – это:
  - а) диета, упражнения, правильное дыхание;
  - б) физические упражнения и тренировки;
  - в) диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников;
  - г) здоровый образ жизни.
3. Отличительным признаком физической культуры является:
  - а) правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений;
  - б) использование природных сил для восстановления организма;
  - в) стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках;
  - г) изнеможение и боль в мышцах после тренировки.
4. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:
  - а) их содержанием;
  - б) их формой;
  - в) скоростью их выполнения;
  - г) от них нет эффекта.
5. Влияние физических упражнений на организм человека:
  - а) положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия;
  - б) нейтральное, даже если заниматься усердно;

в) положительное только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей;

г) отрицательное.

6. Главной причиной нарушения осанки является:

а) малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза;

б) сутулость, сгорблленность, “страх” своего роста;

в) слабые мышцы спины;

г) генетическая предрасположенность.

7. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?

а) пилоксинг;

б) капоэйра;

в) питабо;

г) зумба.

8. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются вовремя:

а) спортивных игр с обилием быстрых движений;

б) бега с препятствиями;

в) десятиборья;

г) танцев.

9. ЗОЖ предусматривает необходимую продолжительность сна \_\_\_\_\_ часов?

а) 5

б) 10-12

в) 6-8

г) больше 12

10. В каком году проходила олимпиада в Сочи?

а) 2008

б) 2020

в) 2012

г) 2014

### **7.3.2 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.

### **7.3.3 Перечень вопросов для подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине (зачету)**

1. Обувь для занятий лёгкой атлетикой должна быть:
2. Назовите факторы образа жизни, укрепляющие здоровье.
3. Что такое физическое упражнение?
4. Назовите факторы образа жизни, ухудшающие здоровье.
5. Основным признаком здоровья является:
6. Что такое массовый спорт?
7. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?
8. Что представляет из себя олимпийская эмблема?
9. Что такое физическая культура?
10. При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать:
11. Расшифруйте аббревиатуру «ЗОЖ».
12. К основным формам самостоятельных занятий физическими упражнениями относятся?
13. Что такое атлетическое единоборство?
14. Перечислите внешние признаки значительного утомления.
15. Что такое физическое воспитание?
16. Для чего нужна разминка?
17. Утренняя гигиеническая гимнастика выполняется с целью\_\_\_\_\_?
18. Что такое адаптация?
19. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потёктостей на ладонях, а также при плохом самочувствии:
20. При самостоятельных занятиях на тренажёрах необходимо?

**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 обём, 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 обём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

## **7.4 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.

## **8. Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-педагогической комиссии (ПМПК).

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида, могут предлагаться следующие варианты восприятия учебной информации с учетом их индивидуальных

психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

Обучение по дисциплине инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) осуществляется преподавателем с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Для студентов с нарушениями опорно-двигательной функции и с ОВЗ по слуху предусматривается сопровождение лекций и практических занятий мультимедийными средствами, раздаточным материалом.

По дисциплине 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.