

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Емец Валерий Сергеевич  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 30.10.2023 12:35:33  
Уникальный программный ключ:  
f2b8a1573c931f1098cfe699d1debd94fcff35d7

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

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

**ПРИНЯТО**  
На заседании Ученого совета  
Рязанского института (филиала)  
Московского политехнического  
университета  
Протокол № 11  
от « 30 » 06 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор  
Рязанского института (филиала)  
Московского политехнического  
университета  
В.С. Емец  
« 30 » 06 2023 г.



**Рабочая программа дисциплины  
«Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»**

Направление подготовки  
**09.03.02 – Информационные системы и технологии**

Направленность образовательной программы  
**Информационные системы и технологии в медиаиндустрии**

Квалификация, присваиваемая выпускникам

**Бакалавр**

Форма обучения

**Очная, заочная**

**Рязань**

**2023**

## **1. 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>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 части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1. образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии.

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 328 академических часов.

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 для очной формы обучения

| Вид учебной работы  | Всего часов | Семестр   |           |           |           |           |
|---|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|   |             | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         |
| <b>Контактная работа обучающихся с преподавателем</b>   | <b>180</b>  | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>36</b> |
| <b>Аудиторная работа (всего)</b>  |             |           |           |           |           |           |
| в том числе:  |             |           |           |           |           |           |
| Лекции  |             |           |           |           |           |           |
| Семинары, практические занятия  | <b>180</b>  | 36        | 36        | 36        | 36        | 36        |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>   | <b>148</b>  | <b>30</b> | <b>30</b> | <b>30</b> | <b>30</b> | <b>28</b> |
| в том числе   |             |           |           |           |           |           |
| Реферат   |             |           |           |           |           |           |
| Другие виды занятий (подготовка к занятиям, домашняя работа, подготовка к контрольной работе, работа с литературой) |             |           |           |           |           |           |

|   |            |           |           |           |           |           |
|---|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>Вид промежуточной аттестации</b><br>(З - зачет, Э - экзамен, ЗО – зачет с оценкой) | <b>3</b>   | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины, час</b>   | <b>328</b> | <b>66</b> | <b>66</b> | <b>66</b> | <b>66</b> | <b>64</b> |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины, з.е.</b>  |            |           |           |           |           |           |

Таблица 4 - Объем дисциплины в академических часах для заочной формы обучения

| Вид учебной работы   | Всего часов | Семестр   |           |           |           |           |
|--|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|  |             | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         |
| <b>Контактная работа обучающихся с преподавателем</b>  | <b>180</b>  | <b>32</b> | <b>36</b> | <b>32</b> | <b>36</b> | <b>4</b>  |
| <b>Аудиторная работа (всего)</b>   |             |           |           |           |           |           |
| в том числе:   |             |           |           |           |           |           |
| Лекции   |             |           |           |           |           |           |
| Семинары, практические занятия   | <b>180</b>  | 32        | 36        | 32        | 36        | 4         |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>  | <b>148</b>  | <b>64</b> | <b>72</b> | <b>64</b> | <b>72</b> | <b>52</b> |
| в том числе  |             |           |           |           |           |           |
| Реферат  |             |           |           |           |           |           |
| Другие виды занятий<br>(подготовка к занятиям, домашняя работа, подготовка к контрольной работе, работа с литературой) |             |           |           |           |           |           |
| <b>Вид промежуточной аттестации</b><br>(З - зачет, Э - экзамен, ЗО – зачет с оценкой)                                  | <b>3</b>    |           |           |           |           | <b>3</b>  |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины, час</b>  | <b>328</b>  | <b>64</b> | <b>72</b> | <b>64</b> | <b>72</b> | <b>56</b> |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины, з.е.</b>   |             |           |           |           |           |           |

**5. Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)», структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

| № п/п | Наименование раздела дисциплины                | Лекции | Практические занятия | контроль | Курсовой П/Р (КРС) | Самост. работа студента | Всего час. (без экзам) | Формируемые компетенции |
|-------|--|--------|----------------------|----------|--------------------|-------------------------|------------------------|-------------------------|
| 1.    | Общесфизическая подготовка                     |        |                      |          |                    |                         |                        | УК-7                    |
| 2.    | Профессионально-прикладная физическая культура |        | 180                  |          |                    | 148                     | 328                    | УК-7                    |

## 5.1 Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

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

| № п/п    | Раздел дисциплины  | Общая трудоемкость<br>(в часах) | Виды учебных занятий,<br>включая<br>самостоятельную работу<br>обучающихся, и трудоемкость<br>(в часах) |                         |                           |  | Вид<br>промежу-<br>точной<br>аттестаци<br>и |
|----------|--|---------------------------------|--|-------------------------|---------------------------|--|---|
|          |  |                                 | Лекции   | Практические<br>занятия | Самостоятельная<br>работа | Формы текущего<br>контроля<br>успеваемости |   |
| 1        | 2  | 3                               | 4  | 5                       | 7                         | 8  | 9   |
| <b>1</b> | <b>Второй семестр</b>  | <b>64</b>                       |  |                         |                           |  |   |
| 1.1      | Вводное занятие, техника безопасности, методы оценки и развития общей выносливости |                                 |  | 4                       | 2                         | Реферат                                    | Контрольные нормативы, реферат              |
| 1.2      | Методы оценки и развития скоростных способностей.                                  |                                 |  | 4                       | 4                         | Реферат                                    | Контрольные нормативы, реферат              |
| 1.3      | Методы оценки и развития силовых способностей.                                     |                                 |  | 4                       | 4                         | Реферат                                    | Контрольные нормативы, реферат              |
| 1.4      | Методы оценки и развития гибкости  |                                 |  | 4                       | 4                         | Реферат                                    | Контрольные нормативы, реферат              |
| 1.5      | Занятия по видам спорта (легкая атлетика).<br>Специальная физическая Подготовка.   |                                 |  | 4                       | 4                         | Реферат                                    | Контрольные нормативы,                      |
| 1.6      | Занятия по видам спорта (волейбол). Специальная физическая подготовка.             |                                 |  | 4                       | 4                         | Реферат                                    | Контрольные нормативы, реферат              |
| 1.7      | Занятия по видам спорта (баскетбол). Специальная физическая подготовка.            |                                 |  | 4                       | 2                         | Реферат                                    | Контрольные нормативы, реферат              |
| 1.8      | Занятия по видам спорта (лыжные гонки).<br>Специальная физическая подготовка.      |                                 |  | 4                       | 2                         | Реферат                                    | Контрольные нормативы, реферат              |
| 1.9      | Занятия по видам спорта (аэробика). Специальная физическая подготовка.             |                                 |  | 4                       | 2                         | Реферат                                    | Контрольные нормативы, реферат              |

|      |  |           |  |   |   |         |                                |
|------|--|-----------|--|---|---|---------|--------------------------------|
| 2    | <b>Третий семестр</b>  | <b>72</b> |  |   |   |         |                                |
| 2.1  | Социально-биологические основы физической культуры                   |           |  | 2 | 2 | Реферат | Контрольные нормативы, реферат |
| 2.2  | Занятия по видам спорта (легкая атлетика). Обучение технике.         |           |  | 4 | 4 | Реферат | Контрольные нормативы, реферат |
| 2.3  | Занятия по видам спорта (волейбол). Обучение технике                 |           |  | 4 | 4 | Реферат | Контрольные нормативы, реферат |
| 2.4  | Занятия по видам спорта (баскетбол). Обучение технике                |           |  | 6 | 4 | Реферат | Контрольные нормативы, реферат |
| 2.5  | Занятия по видам спорта (атлетическая гимнастика). Обучение технике. |           |  | 6 | 4 | Реферат | Контрольные нормативы, реферат |
| 2.6  | Занятия по видам спорта (футбол). Обучение технике                   |           |  | 6 | 4 | Реферат | Контрольные нормативы, реферат |
| 2.7  | Занятия по видам спорта (аэробика). Обучение технике                 |           |  | 4 | 4 | Реферат | Контрольные нормативы, реферат |
| 2.8  | Занятия по видам спорта (лыжные гонки). Обучение технике.            |           |  | 4 | 4 | Реферат | Контрольные нормативы, реферат |
| 3    | <b>Четвертый семестр</b>   | <b>64</b> |  |   |   |         |                                |
| 3.1  | Основы здорового образа жизни студента.                              |           |  | 2 | 4 | Реферат | Контрольные нормативы, реферат |
| 3.2  | Развитие силовых способностей.                                       |           |  | 6 | 4 | Реферат | Контрольные нормативы, реферат |
| 3.3. | Развитие гибкости  |           |  | 6 | 4 | Реферат | Контрольные нормативы, реферат |
| 3.4  | Развитие скоростных способностей                                     |           |  | 6 | 4 | Реферат | Контрольные нормативы, реферат |
| 3.5  | Развитие общей выносливости  |           |  | 6 | 4 | Реферат | Контрольные нормативы, реферат |
| 3.6  | Занятия по видам спорта (легкая атлетика)                            |           |  | 6 | 4 | Реферат | Контрольные нормативы,         |

|     |   |           |  |   |   |         |                                |
|-----|---|-----------|--|---|---|---------|--------------------------------|
|     |   |           |  |   |   |         | реферат                        |
| 3.7 | Занятия по видам спорта (волейбол)  |           |  | 2 | 2 | Реферат | Контрольные нормативы, реферат |
| 3.8 | Занятия по видам спорта (аэробика)  |           |  | 2 | 2 | Реферат | Контрольные нормативы, реферат |
| 4   | <b>Пятый семестр</b>  | <b>72</b> |  |   |   |         |                                |
| 4.1 | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. |           |  | 2 | 2 | Реферат | Контрольные нормативы, реферат |
| 4.2 | ОФП, развитие силовых способностей  |           |  | 4 | 4 | Реферат | Контрольные нормативы, реферат |
| 4.3 | ОФП, развитие гибкости  |           |  | 4 | 4 | Реферат | Контрольные нормативы, реферат |
| 4.4 | ОФП, развитие скоростных способностей                                       |           |  | 4 | 4 | Реферат | Контрольные нормативы, реферат |
| 4.5 | ОФП, развитие общей выносливости  |           |  | 4 | 4 | Реферат | Контрольные нормативы, реферат |
| 4.6 | Занятия по видам спорта (лыжные гонки)                                      |           |  | 6 | 4 | Реферат | Контрольные нормативы, реферат |
| 4.7 | Занятия по видам спорта (атлетическая гимнастика)                           |           |  | 6 | 4 | Реферат | Контрольные нормативы, реферат |
| 4.8 | Занятия по видам спорта (волейбол)  |           |  | 6 | 2 | Реферат | Контрольные нормативы, реферат |
| 5   | <b>Шестой семестр</b>   | <b>56</b> |  |   |   |         |                                |
| 5.1 | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания  |           |  | 8 | 8 |         | Контрольные нормативы, реферат |
| 5.2 | Методика проведения учебно-тренировочного задания                           |           |  | 8 | 8 |         | Контрольные нормативы, реферат |
| 5.3 | Развитие координации  |           |  | 8 | 8 |         | Контрольные нормативы,         |

|     |   |            |  |            |            |  |                                |
|-----|---|------------|--|------------|------------|--|--------------------------------|
|     |   |            |  |            |            |  | реферат                        |
| 5.4 | Занятия по видам спорта (легкая атлетика)<br>Совершенствование техники. |            |  | 6          | 6          |  | Контрольные нормативы, реферат |
| 5.5 | Занятия по видам спорта (волейбол)<br>Совершенствование техники.        |            |  | 6          | 6          |  | Контрольные нормативы, реферат |
|     | <b>Форма аттестации</b>   |            |  |            |            |  | <b>3</b>                       |
|     | <b>Всего часов по дисциплине</b>  | <b>328</b> |  | <b>180</b> | <b>148</b> |  |                                |

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

Содержание практических занятий приведено в таблице 5.

Таблица 5 – Содержание практических занятий

| № п/п                 | Наименование раздела (темы) дисциплины | Содержание раздела (темы) дисциплины   |
|-----------------------|--|--|
| 1                     | 2                                      | 3  |
| <b>Второй семестр</b> |  |  |
| 1.1                   | Легкая атлетика                        | Вводное занятие, техника безопасности, Понятие, структура и содержание физического качества Методы оценки выраженности общей выносливости (контрольные упражнения). Средства и методы развития общей выносливости. |
| 1.2                   | Легкая атлетика                        | Легкоатлетическая подготовка. ОРУ. Обучение общеразвивающим упражнениями с предметами. Бег на короткие дистанции.  |
| 1.3                   | Легкая атлетика                        | Понятие, структура и содержание скоростных способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление скоростных способностей. Средства и методы развития скоростных способностей.                                |
| 1.4                   | Атлетическая гимнастика                | Разминка, ОФП, комплекс упражнений с гимнастическими палками.  |
| 1.5                   | Легкая атлетика                        | Легкоатлетическая подготовка. Разминка, ОФП, бег на короткие дистанции, челночный бег.   |
| 1.6                   | Волейбол                               | Разминка, ОФП. Изучение правил игры в волейбол. Игровой практикум.   |
| 1.7                   | Баскетбол                              | Разминка, ОФП. Изучение правил игры в баскетбол.   |
| 1.8                   | Лыжная подготовка                      | Разминка, ОФП, изучение техники лыжных ходов.  |
| 1.9                   | Атлетическая гимнастика                | Разминка ОФП. Изучение комплексов упражнений с предметами.   |
| <b>Третий семестр</b> |  |  |
| 2.1                   | Легкая атлетика                        | Вводное занятия, техника безопасности, понятие социально-биологических основ физического воспитания  |



|                          |                          |   |
|--------------------------|--------------------------|---|
| 2.2                      | Легкая атлетика          | Легкоатлетическая подготовка. Разминка, ОФП, без на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Сдача норм ГТО по легкой атлетике.   |
| 2.3                      | Волейбол                 | Разминка, ОФП. Изучение верхней и нижней подачи в волейболе. Игровой практикум.   |
| 2.4                      | Баскетбол                | Разминка, ОФП. Изучение техники штрафных бросков в баскетболе. Игровой практикум.   |
| 2.5                      | Атлетическая гимнастика. | Разминка ОФП. Комплекс упражнений на развитие гибкости.   |
| 2.6                      | Футбол                   | Разминка, ОФП, изучение техники ведения мяча. Игровой практикум.  |
| 2.7                      | Аэробика                 | Разминка, ОФП. Комплекс упражнений с гантелями на развитие силы мышц рук и ног.   |
| 2.8                      | Лыжная подготовка        | Разминка .ОФП. Изучение техники конькового хода. Кросс 5 и 10 км на лыжах.  |
| <b>Четвертый семестр</b> |                          |   |
| 3.1                      | Легкая атлетика          | Вводное занятие. Правила техники безопасности.  |
| 3.2                      | Легкая атлетика          | Легкоатлетическая подготовка. Разминка, ОФП. Понятие, структура и содержание силовых способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление силовых способностей.        |
| 3.3                      | Атлетическая гимнастика  | Разминка, ОФП. Освоение комплекса упражнений со скакалками и набивными мячами. Сдача норм ГТО по гимнастическим нормам.   |
| 3.4                      | Легкая атлетика          | Легкоатлетическая подготовка. Разминка, ОФП. Бег на короткие дистанции 3*60 м, 3*30 м 1*100м. Челночный бег 6*10 м.   |
| 3.5                      | Легкая атлетика          | Легкоатлетическая подготовка. Разминка, ОФП. Кросс на время для юношей 3 км, девушкам 2 км.   |
| 3.6                      | Легкая атлетика          | Легкоатлетическая подготовка. Разминка, ОФП. Освоение и совершенствование техники прыжков в длину с места. Сдача нормативов ГТО по прыжкам в длину.                           |
| 3.7                      | Волейбол                 | Разминка, ОФП. Освоение техники атакующего удара и защиты в волейболе. Игровой практикум.   |
| 3.8                      | Атлетическая гимнастика  | Разминка, ОФП. Освоение техники и частичное проведение комплекса упражнений с гимнастическими палками и обручами.   |
| <b>Пятый семестр</b>     |                          |   |
| 4.1                      | Легкая атлетика          | Вводное занятие, правила техники безопасности. Освоение психофизиологических основ учебного труда и интеллектуальной деятельности.  |
| 4.2                      | Легкая атлетика          | Легкоатлетическая подготовка. Разминка, ОФП. Кроссовая подготовка (юноши 3 км, девушки 2 км). Освоение комплекса упражнений со шведской стенкой. Развитие общей выносливости. |
| 4.3                      | Атлетическая гимнастика  | Разминка, ОФП. Освоение и проведение комплекса упражнений со скакалками.  |
| 4.4                      | Легкая атлетика          | Легкоатлетическая подготовка. Разминка, ОФП. Бег на короткие дистанции.   |
| 4.5                      | Легкая атлетика          | Легкоатлетическая подготовка. Разминка, ОФП. Бег на длинные дистанции.  |
| 4.6                      | Лыжная подготовка        | Разминка, ОФП. Кроссовая подготовка на лыжах,   |

|                       |                         |   |
|-----------------------|-------------------------|---|
|                       |                         | Прохождение дистанций юноши 10 км, девушки 5 км.  |
| 4.7                   | Атлетическая гимнастика | Разминка, ОФП. Проведение комплекса упражнений с набивными мячами и комплекса упражнений на развитие гибкости.                              |
| 4.8                   | Волейбол                | Разминка, ОФП. Игровой практикум и учетом и коррекцией ошибок в игровом практикуме.   |
| <b>Шестой семестр</b> |                         |   |
| 5.1                   | Легкая атлетика         | Вводное занятие. Правила техники безопасности. Освоение понятия общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания. |
| 5.2                   | Легкая атлетика         | Атлетическая подготовка. Разминка, ОФП. Совершенствование проведения разминки с предметом. Изучение новых комплексов упражнений.            |
| 5.3                   | Атлетическая гимнастика | Разминка, ОФП. Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития координационных способностей.                                 |
| 5.4                   | Легкая атлетика         | Атлетическая подготовка. Разминка, ОФП. Кроссовая подготовка. Контроль дыхания и измерение пульса после бега на длинные дистанции.          |
| 5.5                   | Волейбол                | Разминка, ОФП. Игровой практикум по волейболу.  |

**5.3 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.

**6. Перечень учебно-методического обеспечения обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)».**

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

Таблица 6 – Учебно-методическое обеспечение практической работы обучающихся

| № п/п    | Раздел (тема) дисциплины   | Литература (ссылка на номер в списке литературы) |
|----------|--|--|
| 1        | 2  | 3  |
| <b>1</b> | <b>Практические занятия (раздел Легкая атлетика)</b>   |  |
| 1.1      | Вводное занятие, техника безопасности, Понятие, структура и содержание физического качества Методы оценки выраженности общей выносливости (контрольные упражнения). Средства и методы развития общей выносливости. | Основная: 1,2<br>Дополнительная: 1,2,3           |
| 1.2      | Легкоатлетическая подготовка. ОРУ. Обучение  | Основная: 1,2                                    |

|          |   |  |
|----------|---|--|
|          | общеразвивающим упражнениями с предметами. Бег на короткие дистанции.   | Дополнительная: 1,2,3                  |
| 1.3      | Понятие, структура и содержание скоростных способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление скоростных способностей. Средства и методы развития скоростных способностей. | Основная: 1,2<br>Дополнительная: 1,2,3 |
| 1.4      | Легкоатлетическая подготовка. Разминка, ОФП, бег на короткие дистанции, челночный бег.  | Основная: 1,2<br>Дополнительная: 1,2,3 |
| 1.5      | Вводное занятия, техника безопасности, понятие социально-биологических основ физического воспитания   | Основная: 1,2<br>Дополнительная: 1,2,3 |
| 1.6      | Легкоатлетическая подготовка. Разминка, ОФП, бег на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Сдача норм ГТО по легкой атлетике.   | Основная: 1,2<br>Дополнительная: 1,2,3 |
| 1.7      | Вводное занятие. Правила техники безопасности.  | Основная: 1,2<br>Дополнительная: 1,2,3 |
| 1.8      | Легкоатлетическая подготовка. Разминка, ОФП. Понятие, структура и содержание силовых способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление силовых способностей.              | Основная: 1,2<br>Дополнительная: 1,2,3 |
| 1.9      | Легкоатлетическая подготовка. Разминка, ОФП. Бег на короткие дистанции 3*60 м, 3*30 м 1*100м. Челночный бег 6*10 м.   | Основная: 1,2<br>Дополнительная: 1,2,3 |
| 1.10     | Легкоатлетическая подготовка. Разминка, ОФП. Кросс на время для юношей 3 км, девушкам 2 км.   | Основная: 1,2<br>Дополнительная: 1,2,3 |
| 1.11     | Легкоатлетическая подготовка. Разминка, ОФП. Освоение и совершенствование техники прыжков в длину с места. Сдача нормативов ГТО по прыжкам в длину.                                 | Основная: 1,2<br>Дополнительная: 1,2,3 |
| 1.12     | Вводное занятие, правила техники безопасности. Освоение психофизиологических основ учебного труда и интеллектуальной деятельности.  | Основная: 1,2<br>Дополнительная: 1,2,3 |
| 1.13     | Легкоатлетическая подготовка. Разминка, ОФП. Кроссовая подготовка (юноши 3 км, девушки 2 км). Освоение комплекса упражнений со шведской стенкой. Развитие общей выносливости.       | Основная: 1,2<br>Дополнительная: 1,2,3 |
| 1.14     | Легкоатлетическая подготовка. Разминка, ОФП. Бег на короткие дистанции.   | Основная: 1,2<br>Дополнительная: 1,2,3 |
| 1.15     | Легкоатлетическая подготовка. Разминка, ОФП. Бег на длинные дистанции.  | Основная: 1,2<br>Дополнительная: 1,2,3 |
| 1.16     | Вводное занятие. Правила техники безопасности. Освоение понятия общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания.   | Основная: 1,2<br>Дополнительная: 1,2,3 |
| 1.17     | Атлетическая подготовка. Разминка, ОФП. Совершенствование проведения разминки с предметом. Изучение новых комплексов упражнений.  | Основная: 1,2<br>Дополнительная: 1,2,3 |
| 1.18     | Атлетическая подготовка. Разминка, ОФП. Кроссовая подготовка. Контроль дыхания и измерение пульса после бега на длинные дистанции.  | Основная: 1,2<br>Дополнительная: 1,2,3 |
| <b>2</b> | <b>Практические занятия (раздел Атлетическая гимнастика и аэробика)</b>   |  |
| 2.1      | Разминка, ОФП, комплекс упражнений с гимнастическими палками.   | Основная: 1,2<br>Дополнительная: 1,2,3 |

|          |   |  |
|----------|---|--|
| 2.2      | Разминка ОФП. Изучение комплексов упражнений с предметами.  | Основная: 1,2<br>Дополнительная: 1,2,3 |
| 2.3      | Разминка ОФП. Комплекс упражнений на развитие гибкости.   | Основная: 1,2<br>Дополнительная: 1,2,3 |
| 2.4      | Разминка, ОФП. Комплекс упражнений с гантелями на развитие силы мышц рук и ног.   | Основная: 1,2<br>Дополнительная: 1,2,3 |
| 2.5      | Разминка, ОФП. Освоение комплекса упражнений со скакалками и набивными мячами. Сдача норм ГТО по гимнастическим нормам. | Основная: 1,2<br>Дополнительная: 1,2,3 |
| 2.6      | Разминка, ОФП. Освоение техники и частичное проведение комплекса упражнений с гимнастическими палками и обручами.       | Основная: 1,2<br>Дополнительная: 1,2,3 |
| 2.7      | Разминка, ОФП. Освоение и проведение комплекса упражнений со скакалками.  | Основная: 1,2<br>Дополнительная: 1,2,3 |
| 2.8      | Разминка, ОФП. Проведение комплекса упражнений с набивными мячами и комплекса упражнений на развитие гибкости.          | Основная: 1,2<br>Дополнительная: 1,2,3 |
| 2.9      | Разминка, ОФП. Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития координационных способностей.             | Основная: 1,2<br>Дополнительная: 1,2,3 |
| <b>3</b> | <b>Практические занятия (раздел : волейбол, баскетбол, футбол)</b>  |  |
| 3.1      | Разминка, ОФП. Изучение правил игры в волейбол. Игровой практикум.  | Основная: 1,2<br>Дополнительная: 1,2,3 |
| 3.2      | Разминка, ОФП. Изучение правил игры в баскетбол.  | Основная: 1,2<br>Дополнительная: 1,2,3 |
| 3.3      | Разминка, ОФП. Изучение верхней и нижней подачи в волейболе. Игровой практикум.   | Основная: 1,2<br>Дополнительная: 1,2,3 |
| 3.4      | Разминка, ОФП. Изучение техники штрафных бросков в баскетболе. Игровой практикум.                                       | Основная: 1,2<br>Дополнительная: 1,2,3 |
| 3.5      | Разминка, ОФП, изучение техники ведения мяча. Игровой практикум.  | Основная: 1,2<br>Дополнительная: 1,2,3 |
| 3.6      | Разминка, ОФП. Освоение техники атакующего удара и защиты в волейболе. Игровой практикум.                               | Основная: 1,2<br>Дополнительная: 1,2,3 |
| 3.7      | Разминка, ОФП. Игровой практикум и учетом и коррекцией ошибок в игровом практикуме.                                     | Основная: 1,2<br>Дополнительная: 1,2,3 |
| 3.8      | Разминка, ОФП. Игровой практикум по волейболу.  | Основная: 1,2<br>Дополнительная: 1,2,3 |
| <b>4</b> | <b>Практические занятия (раздел : Лыжная подготовка)</b>  |  |
| 4.1      | Разминка, ОФП, изучение техники лыжных ходов.   | Основная: 1,2<br>Дополнительная: 1,2,3 |
| 4.2      | Разминка. ОФП. Изучение техники конькового хода. Кросс 5 и 10 км на лыжах.  | Основная: 1,2<br>Дополнительная: 1,2,3 |
| 4.3      | Разминка, ОФП. Кроссовая подготовка на лыжах, Прохождение дистанций юноши 10 км, девушки 5 км.                          | Основная: 1,2<br>Дополнительная: 1,2,3 |

## **7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»**

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

Таблица 7 – Паспорт фонда оценочных средств

| № п/п | Контролируемые разделы (темы) дисциплины   | Код контролируемой компетенции | Наименование оценочного средства                          |
|-------|--|--------------------------------|---|
| 1.1   | Вводное занятие, техника безопасности, методы оценки и развития общей выносливости | УК-7                           | Вопросы и задания для проведения текущего контроля знаний |
| 1.2   | Методы оценки и развития скоростных способностей.                                  |                                |   |
| 1.3   | Методы оценки и развития силовых способностей.                                     |                                |   |
| 1.4   | Методы оценки и развития гибкости  |                                |   |
| 1.5   | Занятия по видам спорта (легкая атлетика). Специальная физическая Подготовка.      |                                |   |
| 1.6   | Занятия по видам спорта (волейбол). Специальная физическая подготовка.             |                                |   |
| 1.7   | Занятия по видам спорта (баскетбол). Специальная физическая подготовка.            |                                |   |
| 1.8   | Занятия по видам спорта (лыжные гонки). Специальная физическая подготовка.         |                                |   |
| 1.9   | Занятия по видам спорта (аэробика). Специальная физическая подготовка.             |                                |   |
| 2     | <b>Третий семестр</b>  |                                |   |
| 2.1   | Социально-биологические основы физической культуры                                 | ОК – 8                         |   |
| 2.2   | Занятия по видам спорта (легкая атлетика). Обучение технике.                       | УК-7                           |   |
| 2.3   | Занятия по видам спорта (волейбол). Обучение технике                               |                                |   |
| 2.4   | Занятия по видам спорта (баскетбол). Обучение технике                              |                                |   |
| 2.5   | Занятия по видам спорта (атлетическая гимнастика). Обучение технике.               |                                |   |
| 2.6   | Занятия по видам спорта (футбол). Обучение технике                                 |                                |   |
| 2.7   | Занятия по видам спорта (аэробика). Обучение технике                               |                                |   |
| 2.8   | Занятия по видам спорта (лыжные гонки). Обучение технике.                          |                                |   |
| 3     | <b>Четвертый семестр</b>   |                                |   |
| 3.1   | Основы здорового образа жизни студента.  | УК-7                           |   |
| 3.2   | Развитие силовых способностей.   |                                |   |
| 3.3.  | Развитие гибкости  |                                |   |
| 3.4   | Развитие скоростных способностей   |                                |   |
| 3.5   | Развитие общей выносливости  |                                |   |
| 3.6   | Занятия по видам спорта (легкая атлетика)  |                                |   |
| 3.7   | Занятия по видам спорта (волейбол)   |                                |   |
| 3.8   | Занятия по видам спорта (аэробика)   |                                |   |

|     |   |      |  |
|-----|---|------|--|
| 4   | <b>Пятый семестр</b>  |      |  |
| 4.1 | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. | УК-7 |  |
| 4.2 | ОФП, развитие силовых способностей  |      |  |
| 4.3 | ОФП, развитие гибкости  |      |  |
| 4.4 | ОФП, развитие скоростных способностей                                       |      |  |
| 4.5 | ОФП, развитие общей выносливости  |      |  |
| 4.6 | Занятия по видам спорта (лыжные гонки)                                      |      |  |
| 4.7 | Занятия по видам спорта (атлетическая гимнастика)                           |      |  |
| 4.8 | Занятия по видам спорта (волейбол)  |      |  |
| 5   | <b>Шестой семестр</b>   |      |  |
| 5.1 | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания  | УК-7 |  |
| 5.2 | Методика проведения учебно-тренировочного задания                           |      |  |
| 5.3 | Развитие координации  |      |  |
| 5.4 | Занятия по видам спорта (легкая атлетика)<br>Совершенствование техники.     |      |  |
| 5.5 | Занятия по видам спорта (волейбол)<br>Совершенствование техники.            |      |  |

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

Таблица 8 - Этапы формирования компетенций

| № п/п                    | Этапы формирования компетенций по темам дисциплин  | Код контролируемой компетенции | Период формирования компетенций | Вид занятий, работы                          |
|--------------------------|--|--------------------------------|---------------------------------|--|
| <b>1. Второй семестр</b> |  |                                |                                 |  |
| 1.1                      | Вводное занятие, техника безопасности, Понятие, структура и содержание физического качества Методы оценки выраженности общей выносливости (контрольные упражнения). Средства и методы развития общей выносливости. | УК-7                           | В течение 2 семестра            | Практическое занятие, контрольные нормативы. |
| 1.2                      | Легкоатлетическая подготовка. ОРУ. Обучение общеразвивающим упражнениями с предметами. Бег на короткие дистанции.  |                                | В течение 2 семестра            | Практическое занятие, контрольные нормативы. |
| 1.3                      | Понятие, структура и содержание скоростных способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление скоростных способностей. Средства и методы развития скоростных способностей.                                |                                | В течение 2 семестра            | Практическое занятие, контрольные нормативы. |

|                          |   |      |                      |  |
|--------------------------|---|------|----------------------|--|
| 1.4                      | Разминка, ОФП, комплекс упражнений с гимнастическими палками.   |      | В течение 2 семестра | Практическое занятие, контрольные нормативы. |
| 1.5                      | Легкоатлетическая подготовка. Разминка, ОФП, бег на короткие дистанции, челночный бег.  |      | В течение 2 семестра | Практическое занятие, контрольные нормативы. |
| 1.6                      | Разминка, ОФП. Изучение правил игры в волейбол. Игровой практикум.  |      | В течение 2 семестра | Практическое занятие, контрольные нормативы. |
| 1.7                      | Разминка, ОФП. Изучение правил игры в баскетбол.  |      | В течение 2 семестра | Практическое занятие, контрольные нормативы. |
| 1.8                      | Разминка, ОФП, изучение техники лыжных ходов.   |      | В течение 2 семестра | Практическое занятие, контрольные нормативы. |
| 1.9                      | Разминка ОФП. Изучение комплексов упражнений с предметами.  |      | В течение 2 семестра | Практическое занятие, контрольные нормативы. |
| <b>2. Третий семестр</b> |   |      |                      |  |
| 2.1                      | Вводное занятия, техника безопасности, понятие социально-биологических основ физического воспитания                             | УК-7 | В течение 3 семестра | Практическое занятие, контрольные нормативы. |
| 2.2                      | Легкоатлетическая подготовка. Разминка, ОФП, бег на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Сдача норм ГТО по легкой атлетике. |      | В течение 3 семестра | Практическое занятие, контрольные нормативы. |
| 2.3                      | Разминка, ОФП. Изучение верхней и нижней подачи в волейболе. Игровой практикум.   |      | В течение 3 семестра | Практическое занятие, контрольные нормативы. |
| 2.4                      | Разминка, ОФП. Изучение техники штрафных бросков в баскетболе. Игровой практикум.   |      | В течение 3 семестра | Практическое занятие, контрольные нормативы. |

|                             |  |      |                      |  |
|-----------------------------|--|------|----------------------|--|
| 2.5                         | Разминка ОФП. Комплекс упражнений на развитие гибкости.  |      | В течение 3 семестра | Практическое занятие, контрольные нормативы. |
| 2.6                         | Разминка, ОФП, изучение техники ведения мяча. Игровой практикум.   |      | В течение 3 семестра | Практическое занятие, контрольные нормативы. |
| 2.7                         | Разминка, ОФП. Комплекс упражнений с гантелями на развитие силы мышц рук и ног.  |      | В течение 3 семестра | Практическое занятие, контрольные нормативы. |
| 2.8                         | Разминка. ОФП. Изучение техники конькового хода. Кросс 5 и 10 км на лыжах.   |      | В течение 3 семестра | Практическое занятие, контрольные нормативы. |
| <b>3. Четвертый семестр</b> |  |      |                      |  |
| 3.1                         | Вводное занятие. Правила техники безопасности.   | УК-7 | В течение 4 семестра | Практическое занятие, контрольные нормативы. |
| 3.2                         | Легкоатлетическая подготовка. Разминка, ОФП. Понятие, структура и содержание силовых способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление силовых способностей. |      | В течение 4 семестра | Практическое занятие, контрольные нормативы. |
| 3.3                         | Разминка, ОФП. Освоение комплекса упражнений со скакалками и набивными мячами. Сдача норм ГТО по гимнастическим нормам.  |      | В течение 4 семестра | Практическое занятие, контрольные нормативы. |
| 3.4                         | Легкоатлетическая подготовка. Разминка, ОФП. Бег на короткие дистанции 3*60 м, 3*30 м 1*100м. Челночный бег 6*10 м.  |      | В течение 4 семестра | Практическое занятие, контрольные нормативы. |
| 3.5                         | Легкоатлетическая подготовка. Разминка, ОФП. Кросс на время для юношей 3 км, девушкам 2 км.  |      | В течение 4 семестра | Практическое занятие, контрольные нормативы. |
| 3.6                         | Легкоатлетическая подготовка. Разминка, ОФП. Освоение и совершенствование техники прыжков в длину с места. Сдача нормативов  |      | В течение 4 семестра | Практическое занятие, контрольные            |



|                         |   |      |                      |  |
|-------------------------|---|------|----------------------|--|
|                         | ГТО по прыжкам в длину.   |      |                      | нормативы.                                   |
| 3.7                     | Разминка, ОФП. Освоение техники атакующего удара и защиты в волейболе. Игровой практикум.   |      | В течение 4 семестра | Практическое занятие, контрольные нормативы. |
| 3.8                     | Разминка, ОФП. Освоение техники и частичное проведение комплекса упражнений с гимнастическими палками и обручами.   |      | В течение 4 семестра | Практическое занятие, контрольные нормативы. |
| <b>4. Пятый семестр</b> |   |      |                      |  |
| 4.1                     | Вводное занятие, правила техники безопасности. Освоение психофизиологических основ учебного труда и интеллектуальной деятельности.  | УК_7 | В течение 5 семестра | Практическое занятие, контрольные нормативы. |
| 4.2                     | Легкоатлетическая подготовка. Разминка, ОФП. Кроссовая подготовка (юноши 3 км, девушки 2 км). Освоение комплекса упражнений со шведской стенкой. Развитие общей выносливости. |      | В течение 5 семестра | Практическое занятие, контрольные нормативы. |
| 4.3                     | Разминка, ОФП. Освоение и проведение комплекса упражнений со скакалками.  |      | В течение 5 семестра | Практическое занятие, контрольные нормативы. |
| 4.4                     | Легкоатлетическая подготовка. Разминка, ОФП. Бег на короткие дистанции.   |      | В течение 5 семестра | Практическое занятие, контрольные нормативы. |
| 4.5                     | Легкоатлетическая подготовка. Разминка, ОФП. Бег на длинные дистанции.  |      | В течение 5 семестра | Практическое занятие, контрольные нормативы. |
| 4.6                     | Разминка, ОФП. Кроссовая подготовка на лыжах, Прохождение дистанций юноши 10 км, девушки 5 км.  |      | В течение 5 семестра | Практическое занятие, контрольные нормативы. |
| 4.7                     | Разминка, ОФП. Проведение комплекса упражнений с набивными мячами и комплекса упражнений на развитие гибкости.  |      | В течение 3 семестра | Практическое занятие, контрольные нормативы. |
| 4.8                     | Разминка, ОФП. Игровой практикум и учетом и коррекцией ошибок в игровом практикуме.   |      | В течение 5 семестра | Практическое занятие,                        |

|                          |   |      |                      |  |
|--------------------------|---|------|----------------------|--|
|                          |   |      |                      | контрольные нормативы.                       |
| <b>5. Шестой семестр</b> |   |      |                      |  |
| 5.1                      | Вводное занятие. Правила техники безопасности. Освоение понятия общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания. | УК-7 | В течение 6 семестра | Практическое занятие, контрольные нормативы. |
| 5.2                      | Атлетическая подготовка. Разминка, ОФП. Совершенствование проведения разминки с предметом. Изучение новых комплексов упражнений.            |      | В течение 6 семестра | Практическое занятие, контрольные нормативы. |
| 5.3                      | Разминка, ОФП. Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития координационных способностей.                                 |      | В течение 6 семестра | Практическое занятие, контрольные нормативы. |
| 5.4                      | Атлетическая подготовка. Разминка, ОФП. Кроссовая подготовка. Контроль дыхания и измерение пульса после бега на длинные дистанции.          |      | В течение 6 семестра | Практическое занятие, контрольные нормативы. |
| 5.5                      | Разминка, ОФП. Игровой практикум по волейболу.  |      | В течение 6 семестра | Практическое занятие, контрольные нормативы. |

Таблица 9 – Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

| <b>Компетенция</b> | <b>Показатели сформированности компетенций</b>  | <b>Критерий оценивания компетенций</b>  | <b>Способы оценки</b>        |
|--------------------|---|---|------------------------------|
| УК-7               | Знает<br>способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;<br><br>Умеет<br>выполнять контрольные нормативы, | Может объяснить технику выполнения контрольных нормативов<br><br>Умеет выполнять 6 контрольных нормативов на повышенный уровень | контрольные нормативы, зачет |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <p>предусмотренные рабочей программы дисциплины с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p> <p>Владеет 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>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 (элективная дисциплина)»**

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)

| № п/п | Контрольный норматив | Неудвл.     | Пороговый уровень (удовл.) | Повышенный уровень (хорошо) | Высокий уровень (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     | Менее 215   | 215                        | 230                         | 240                       |

|   |  |           |     |     |      |
|---|--|-----------|-----|-----|------|
|   | места (см)   |           |     |     |      |
| 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 дисциплины «Физическая культура и спорт» (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.

## **7.7 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, показавшие 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. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»**

### **8.1 Основная литература**

1. Глинчикова, Л.А. История физической культуры и спорта: учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л.А. Глинчикова, И.Р. Федуллина. — Электрон. дан. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2011. — 215 с. <https://e.lanbook.com/book/56657>

2. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С.Н. Зуев [и др.]. — Электрон. дан. — Москва : РТА, 2016. — 132 с. <https://e.lanbook.com/book/95023>

### **8.2 Дополнительная литература**

1. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта : курс лекций: учеб. пособие [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Екатеринбург : УрФУ, 2014. - 244 с. <https://e.lanbook.com/book/98693>

2. 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>

3. 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>

4. 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>

5. 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. <http://www.knigafund.ru/books/187247>

### **8.3 Периодические издания - не предусмотрено**

#### **8.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»**

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учеб.пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М. : Альфа- М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=180800>.

2. Вайнер, Э. Н. Краткий энциклопедический словарь [Электронный ресурс]: Адаптивная физическая культура / Э. Н. Вайнер, С. А. Кастюнин. - М.: Флинта: Наука, 2003. - 144 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=319935>

3. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка". URL: <http://www.teoriya.ru/fkvot/>

4. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". URL: <http://www.teoriya.ru/journals/>

5. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». URL: <http://www.infosport.ru>

6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта. URL: <http://lib.sportedu.ru/>

7. ЭБС «Знаниум». URL: <http://znanium.com/bookread.php>

8. Электронные учебники по физической культуре. URL: <http://zolkin.gym5cheb.ru/p22aa1.html>

9. ЭР ЭБ НБ КФУ. URL: <http://libweb.ksu.ru/ebooks/>

### **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.

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

| № | Название ПО                | Номер лицензии            |
|---|----------------------------|---------------------------|
| 1 | Office 365 для образования |                           |
| 2 | Windows 7                  |                           |
| 3 | Opera                      | Свободно распространяемая |
| 4 | Google Chrome              | Свободно распространяемая |

**11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса**

Практические занятия проводятся на базе спортивного городка ФГБОУ ВО РИ (ф) МПУ, спортивном и тренажерном залах № 118 и 128.

**Перечень специализированного оборудования**

| Аудитория  | Вид занятия              | Материально-технические средства   |
|------------|--------------------------|--|
| 1          | 2                        | 3  |
| Ауд. № 118 | Для практических занятий | 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. |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | 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 |
|--|--|--|

#### Спортивный городок

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

#### **12. Особенности реализации дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья 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.

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с:

- Федеральный государственный образовательный стандарт по направлению подготовки (специальности) 09.03.02 «Информационные системы и технологии» и уровню высшего образования Бакалавриат, утвержденный приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 929 (далее – ФГОС ВО);

- учебным планом (очной, заочной форм обучения) по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии.

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: Е.А. Алешина, старший преподаватель кафедры «Инженерный бизнес и менеджмент»

Программа одобрена на заседании кафедры «Инженерный бизнес и менеджмент» (протокол № 10 от 4.06.2023).