



Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Московской области

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
Е.К. Самаров  
« 25 » \_\_\_\_\_ 2021г.



**ИНСТИТУТ ПРОЕКТНОГО МЕНЕДЖМЕНТА  
И ИНЖЕНЕРНОГО БИЗНЕСА  
КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ  
«Физическая культура»**

**Направление подготовки:** 01.03.02 Прикладная математика и информатика

**Профиль:** Искусственный интеллект и управление в ракетно-космических системах

**Уровень высшего образования:** бакалавр

**Форма обучения:** очная




Королев  
2021

**Автор: Ткаченко А. В. Рабочая программа дисциплины: Физическая культура.  
– Королев МО: «МГОТУ», 2021**

Рецензент: доктор социологических наук, профессор Кирилина Т.Ю.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки бакалавров 01.03.02 «Прикладная математика и информатика» и Учебного плана, утвержденного Ученым советом «МГОТУ». Протокол № 13 от 12 июня 2021 года.

**Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры:**

Заведующий кафедрой (ФИО, ученая степень, звание, подпись)	Кирилина Т.Ю., д.с.н, профессор 	Кирилина Т.Ю. д.с.н., профессор 	Кирилина Т.Ю. д.с.н., профессор 	
Год утверждения (переподтверждения)	2021	2022	2023	
Номер и дата протокола заседания кафедры	№11 от 10.06.2021	№11 от 02.06.2022	№11 от 21.04.2023	

**Рабочая программа согласована:**

Руководитель ОПОП ВО \_\_\_\_\_ к.т.н., доц. И.В. Бугай

**Рабочая программа рекомендована на заседании УМС:**

Год утверждения (переподтверждения)	2021	2022	2023	
Номер и дата протокола заседания УМС	№7 от 15.06.2021	№5 от 21.06.2022	№6 от 16.05.2023	

## **1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО**

**Целью** изучения дисциплины является:

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности посредством усвоения теоретического материала.

В процессе обучения студент приобретает и совершенствует следующие компетенции:

### **универсальные компетенции (УК):**

- Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (УК-6);
- Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

Основными **задачами** дисциплины являются:

1. укрепление здоровья;
2. расширение теоретических знаний и практических умений в области физической культуры;
3. знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
4. ликвидация или компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
5. освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
6. расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
7. повышение физической и умственной работоспособности;
8. закаливание и повышение сопротивляемости организма;
9. формирование волевых качеств личности и интереса к регулярной двигательной активности;
10. воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
11. овладение комплексами упражнений, благотворно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом его заболевания;
12. обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом рекомендаций педагога;
13. соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

После завершения освоения данной дисциплины студент должен:

**знать:**

- теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни (методические принципы, средства и методы спортивной тренировки, гигиенические правила и структуру планирования и проведения самостоятельных занятий и т.д.) и понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке будущего профессионала.

**уметь:**

- применять на практике, как в повседневной жизни, так и профессиональной сфере знания и умения в области физической культуры и здорового образа жизни.

**владеть:**

- теоретическими знаниями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, необходимых в повседневной жизни и в будущей профессиональной деятельности.

## **2. Место дисциплины «Физическая культура» в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной части основной образовательной программы подготовки бакалавров по направлению подготовки 01.03.02 «Прикладная математика и информатика».

Дисциплина базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных на уроках физкультуры, биологии, обществознания, отдельных разделов химии и др. предметов, изучаемых в среднеобразовательных учреждениях.

### 3. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины для студентов очной формы составляет 2 зачетных единицы, 72 часа.

**Таблица 1**

Виды занятий	Всего часов	1 курс		2 курс		3 курс	
		Семестр 1	Семестр 2	Семестр 3	Семестр 4	Семестр 5	Семестр 6
<b>ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ</b>							
Общая трудоемкость	<b>72</b>		72	-	-	-	-
Аудиторные занятия	<b>48</b>		48	-	-	-	-
Лекции (Л)	<b>16</b>		16	-	-	-	-
Практические занятия	<b>32</b>		32	-	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-		-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	<b>24</b>		24	-	-	-	-
Курсовые работы (проекты)							
Расчетно-графические работы	-	-	-	-	-	-	-
Контрольная работа, домашнее задание	-	-	-	-	-	-	-
Текущий контроль знаний	+	-	+	-	-	-	-
Вид итогового контроля	<b>Зачет</b>		<b>Зачет</b>	-	-	-	-
<b>ЗАОЧНАЯ ФОРМА НЕ ПРЕДУСМОТРЕНА УЧЕБНЫМ ПЛАНОМ</b>							

## 4. Содержание дисциплины (модуля)

### 4.1. Темы дисциплины и виды занятий

Таблица 2

Наименование тем	Лекции, час.	Практические занятия, час	Самостоятельная работа, час.	Контроль	Занятия в интерактивной форме, час.	Код компетенций
Очная						
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	-	2	-	-	УК-6 УК-7
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	2	-	-	-	-	УК-6 УК-7
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	-	2	-	-	УК-6 УК-7
Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	-	-	-	-	УК-6 УК-7
Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	-	-	-	-	УК-6 УК-7
Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	2	-	2	-	-	УК-6 УК-7
Тема 7. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	-	2	-	-	УК-6 УК-7
Тема 8. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2	-	-	-	-	УК-6 УК-7
Тема 9. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	-	2	4	-	-	УК-6 УК-7
<b>Тема 1. (УТЗ) Легкая атлетика</b>	-	10	4	-	-	УК-6 УК-7
<b>Тема 2. (УТЗ) Гимнастика, (аэробика)</b>	-	8	4	-	-	УК-6 УК-7
<b>Тема 3. (УТЗ) Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч).</b>	-	12	4	-	-	УК-6 УК-7

Наименование тем	Лекции, час.	Практические занятия, час	Самостоятельная работа, час.	Контроль	Занятия в интерактивной форме, час.	Код компетенций
Сдача нормативов ОФП, СФП, технической подготовке	-		-	зачет	-	
ИТОГО:	16	32	24	Зачет	-	

## 4.2. Содержание тем дисциплины

### Тема 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.

### Тема 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.

### Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

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.

#### **Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

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.

#### **Тема 5. 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.

#### **Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов**

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. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра; прикладные виды спорта и их элементы.



## **Тема 7. Физическая культура в профессиональной деятельности\***

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время бакалавров. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

**\*Примечание. Тема излагается с учетом профессиональной деятельности выпускников**

## **Тема 8. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания**

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. 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 учебно-тренировочного занятия.

## **Тема 9. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

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.

### **Учебно-тренировочные занятия**

## **Тема 1. (УТЗ) Лёгкая атлетика**

**Бег на короткие дистанции (100 м.), средние дистанции (400-800 м.), длинные дистанции. (2000-5000 м).** Техника бега: низкий старт (высокий старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна: бег с укоренениями с хода, с высокого и низкого старта. Переменный бег, повторный бег. Эстафетный бег, приём и передача эстафетной палочки.

**Кросс** (бег по пересечённой местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение; бег на равнинных участках, бег по твёрдому, мягкому и скользкому грунту; бег в гору и под уклон; бег по пересечённой местности; финиширование.

## **Тема 2. (УТЗ) Гимнастика**

**Основная гимнастика.** Строевые упражнения: повторение и закрепление ранее изученных в средней школе строевых приёмов, гимнастических перестроений на месте и в движении; построение в одну и две шеренги (развёрнутые строи); перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения. Перемена направления движения захождением плечом. Ходьба походным и строевым шагом с различной скоростью. Общеразвивающие упражнения, выполняемые индивидуально, в парах, группами с использованием предметов (набивные мячи, гимнастические палки, гантели и др.), гимнастической стенки, скамеек и других гимнастических снарядов.

**Прикладные упражнения:** ходьба, бег, прыжки и их разновидности (в длину, вверх, в глубину; прыжки через препятствия; опорные прыжки); упражнения в равновесии; лазание по канату; подтягивание на перекладине; поднимание и переноска груза; упражнение с использованием отягощений.

**Акробатические упражнения. Перекаты:** вперёд, назад, в стороны. **Кувырки:** вперёд, назад в группировке из различных исходных положений; вперёд прыжком. **Переворот боком (колесо)** с места, темпового подскока. **Стойки:** на лопатках, на голове; на руках у стенки, тоже с помощью партнера. **Равновесие:** на одной ноге; боковое. **Мост:** из положения лёжа на спине; опусканием назад. Полушпагат, шпагат.

## **Тема 3. (УТЗ) Спортивные игры**

**Баскетбол.** Техника игры в нападении: перемещения, бег обычными и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты.

Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину.

Техника игры в защите: перемещения, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперёд.

Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывания и выбивания мяча: способы противодействия бросками в корзину.

Элементы тактики игры в попадании: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трёх игроков без «противника» и с

«противником», варианты тактических систем в нападении.

Элементы тактики игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите: командные действия; варианты тактических систем в защите, тренировка и двусторонняя игра.

Самостоятельная работа студентов заключается в выполнении физических упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств, необходимых как в повседневной жизни, так и в будущей профессиональной деятельности.

## **Контрольный раздел**

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения учебных занятий, знаний теоретического раздела программы, выполнение тестовых заданий по теоретической подготовке.

Тестовые задания приведены в приложении 1.

### **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы по дисциплине (модулю)**

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).

### **6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

Структура фонда оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине приведена в Приложении 1 к настоящей рабочей программе.

### **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

#### **Основная литература:**

1. Физическая культура и физическая подготовка / И. С. Барчуков [и др.] ; И.С. Барчуков; Ю.Н. Назаров; В.Я. Кикоть; С.С. Егоров; И.А. Мацур. - Москва : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>
2. Прошкин, С.Н. Основы проведения занятий по физической культуре в специальных медицинских группах / В.Д. Бурлыков, С.Н. Прошкин. — Элиста : Калмыцкий государственный университет, 2012. — 36 с. <http://www.rucont.ru/read/1075248?file=299380&f=1075248>
3. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта : курс лекций: [учеб. пособие] / Урал. федер. ун-т, Г.А. Ямалетдинова.— Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2014. — 247 с. <http://www.rucont.ru/efd/292919>
4. Психология физического воспитания и спорта: учебник для студентов учреждений высшего образования / А.В. Родионов, В.А. Родионов. - М. : Издательский центр "Академия", 2016. - 320 с. - (Бакалавриат). - ISBN 978-5-4468-1574-6.

5. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высших учебных заведений / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов . - 8-е изд., перераб. - М. : Издательский центр «Академия», 2013. - 464 с. - (Бакалавриат). - ISBN 978-5-7695-9728-2.

#### **Дополнительная литература:**

1. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. - 208 с.: 60x90 1/16. - (Профессиональное образование). (переплет) ISBN 978-5-8199-0325-4  
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=357794>
2. Мархоцкий Я.Л. Валеология. Учебное пособие. – Минск: Вышэйшая школа, 2010. – 288 с.  
[http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view&book\\_id=119733](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=119733)
3. Социология физической культуры и спорта / Ф. Н. Солдатенков, А. В. Фурсов .— Сургут : РИО СурГПУ, 2014 .— 89 с.  
<http://www.rucont.ru/read/1134949?file=314557&f=1134949>
4. Осокина, Е.А. Фитнес в системе адаптивного физического воспитания женщин-инвалидов по слуху / О.Н. Степанова, Е.А. Осокина .— Иваново : Ивановский государственный университет, 2014 .— 157 с.  
<http://www.rucont.ru/read/1076934?file=300485&f=1076934>
5. Контроль за функциональным состоянием организма людей в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом / С.Н. Прошкин, В.Д. Бурлыков, В.С. Якимович .— Элиста : Калмыцкий государственный университет, 2013 .— 24 с.  
<http://www.rucont.ru/read/1075237?file=299379&f=1075237>

#### **Рекомендуемая литература:**

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка: учебное пособие / Ю. И. Гришина. - 3-е изд. - Ростов н/Д.: Феникс, 2012. - 249 с.: ил. - ISBN 978-5-22-19685-4.
2. Самусенков О.И., Аварханов М.А., Самусенкова Е.И. Физическая культура как основа здорового стиля и образа жизни студентов: Учебное пособие - М.: МГМСУ, 2010.- 144с.
3. Чеснова Е.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Е.Л. Чеснова. – М.: Директ – Медиа, 2013.  
[http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view&book\\_id=210945](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=210945)
4. Кулешов В. К. , Вавилина Е. Ю. , Чеснова Е. Л. , Нигровская Т. М. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие. - М.: Директ – Медиа, 2013.  
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948&sr=1>

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

**Интернет-ресурсы:**

<http://www.znaniium.com/> - электронно-библиотечная система

<http://www.e.lanbook.com/> - ЭБС Издательства "ЛАНЬ"

<http://www.rucont.ru/> - электронно-библиотечная система

<http://www.biblioclub.ru/> - университетская библиотека онлайн

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) физическая культура**

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины приведены в Приложении 2 к настоящей рабочей программе.

## **10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) физическая культура**

**Лекционные занятия:**

- аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран);
- комплект электронных презентаций / слайдов на темы:
  - Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
  - Социально-биологические основы физической культуры.
  - Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
  - Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
  - Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
  - Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.
  - Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
  - Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
  - Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

**Практические занятия:**

- аудитория, оснащенная мультимедийными средствами (проектор, ноутбук), демонстрационными материалами (наглядными пособиями).
- рабочее место преподавателя, оснащенное ПК с доступом в глобальную сеть Интернет.

Для проведения практических (учебно-тренировочных) занятий необходимы спортивные залы и специальные оборудованные спортивные площадки, спортивный инвентарь, спортивное оборудование.

Спортивный зал игровой - 12х22, 16х32

Малый спортивный зал - 10х6

Легкоатлетическая дорожка - 400м

## УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ

Маты поролоновые (2 м х 0,1 м).

Набивные мячи 3 кг, 5 кг.

Палки гимнастические

Скакалки гимнастические

Скамейка гимнастическая жесткая 2 м.

Гиря 16 кг, 24 кг.

Гантели разборные

Штанга (олимпийская), диски обрезиненные (разного веса)

Тренажер (универсальный)

Секундомер

Флажки разметочные

Теннисные мячи

Аптечка для оказания первой помощи

Рулетка 10м

Мячи баскетбольные

Спортивные конусы

Табло перекидное

Сетка для переноса и хранения мячей

**ИНСТИТУТ ПРОЕКТНОГО МЕНЕДЖМЕНТА  
И ИНЖЕНЕРНОГО БИЗНЕСА  
КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО  
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)  
«Физическая культура»**

**(Приложение 1 к рабочей программе)**

**Направление подготовки:** 01.03.02. Прикладная математика и информатика

**Профиль:** Искусственный интеллект и управление в ракетно-космических системах

**Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр

**Форма обучения:** очная

Королев  
2021

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

Таблица 1.

№ п/п	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)*	Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	В результате изучения раздела дисциплины, обеспечивающего формирование компетенции (или ее части), обучающийся должен:		
				знать	уметь	владеть
1.	УК-6	Способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Лекционные занятия, учебно-тренировочные занятия	Теоретические основы физической культуры.	Применять на практике знания и практические умения в области физической культуры и здорового образа жизни	теоретическими знаниями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, необходимых в повседневной жизни и в будущей профессиональной деятельности
2.	УК -7	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Методико-практические занятия, учебно-тренировочные занятия (легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, лыжная подготовка)	Теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни и понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке будущего профессионала.	Применять на практике, как в повседневной жизни, так и профессиональной сфере знания и практические умения в области физической культуры и здорового образа жизни	

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

Таблица 2.

Код компетенции	Инструменты, оценивающие сформированность компетенции	Этапы и показатель оценивания компетенции	Шкала и критерии оценки
УК-6 УК-7	Выполнение практических заданий (нормативов), позволяющих определить уровень развития общей и специальной физической подготовленности занимающихся	А) компетенция не сформирована В) сформирована частично С) сформирована полностью	Проводится в форме тестирования общих и специальных физических качеств на практическом занятии. Критерии оценки: <ul style="list-style-type: none"> <li>выполнение занимающимися заданий и их оценивание в соответствии с результатами, указанными в таблице 4,5</li> </ul> Результаты оценочной процедуры представляются обучающимся в срок не позднее 1 недели после проведения процедуры – для текущего контроля. Оценка проставляется в электронный журнал.



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

Основными формами контроля в ходе учебного процесса по физической культуре являются:

- по практическому разделу – выполнение нормативов по общей физической и специальной физической подготовке (Таблица 4,5) .

Контрольные нормативы для студентов, относящихся к основной медицинской группе

1. Судейская и инструкторская практика: проведение разминки (в зависимости от раздела и поставленных задач занятия) проводится студентом один раз в течение семестра (оценивается: правильность подобранных упражнений, их дозировка, своевременность подачи методических рекомендаций и т.п.), содействие организации и проведению соревнований, судейство, ведение протокола соревнований.
2. Выполнение нормативов по общей физической подготовке.

Нормативы по общей физической подготовке (ОФП) принимаются у студентов в каждом семестре. Выполнение каждого норматива оценивается по пятибалльной системе. Из 10 нормативов студент должен сдать 7. После сдачи необходимых нормативов рассчитывается среднее арифметическое значение и проставляются баллы (Таблица 3).

**Таблица 3.**

Подсчет баллов по нормативам

Среднее арифметическое	Количество баллов
4,6-5,0	20
3,6-4,5	16
3,0-3,5	12
2,9 и меньше	8

**Таблица 4.**

Контрольные нормативы по ОФП

Виды испытаний	Пол	Нормативы, баллы				
		5	4	3	2	1
<b>Сила</b>						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Муж	44	38	32	26	20
	Жен	24	19	16	11	7
	Муж	16	14	12	10	6

Виды испытаний	Пол	Нормативы, баллы				
		5	4	3	2	1
Подтягивание на перекладине (кол-во раз), девушки на низкой перекладине	Жен	30	16	10	6	4
Вис на согнутых руках (сек.) (по желанию)	Муж	60	47	35	23	10
	Жен	21	17	13	9	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз, 1 мин.), руки за головой	Муж	53	47	40	34	28
	Жен	45	41	37	33	26
Прыжок в длину с места, см.	Муж	260	240	225	210	190
	Жен	210	195	180	170	160
Рывок гири (16 кг.) (по желанию)	Муж	40	35	30	20	10
<b>Скорость</b>						
Бег 100 м. сек.	Муж	13.2	13.9	14.4	14.9	15.5
	Жен	14.8	15.6	18.4	17.3	18.2
Прыжки на скакалке за 60 сек. (кол-во раз)	Муж	130	115	100	90	60
	Жен	150	135	120	100	70
<b>Ловкость</b>						
Челночный бег 4x9 м., сек	Муж	8.8	9.2	9.7	10.2	10.7
	Жен	10.2	10.5	11.1	11.5	12
<b>Гибкость</b>						
Наклон туловища из положения стоя на скамье см.	Муж	16	13	10	8	5
	Жен	20	16	12	10	8

### 3. Выполнение нормативов по специальной физической подготовке

В зависимости от курса обучения и раздела ПЗ студентам необходимо сдать нормативы по специальной физической подготовке (СФП). Нормативы приведены в таблице 5. Данные нормативы сдаются один раз в семестре.

**Таблица 5.**

#### Контрольные нормативы по СФП

Виды испытаний	Пол	Нормативы, баллы				
		5	4	3	2	1
<b>Легкая атлетика</b>						
Бег 3000 м. (мин., сек.)	Муж	12.00	13.05	14.30	15.40	16.30
Бег 2000 м. (мин., сек.)	Жен	9.40	10.30	11.20	12.10	13.00
Бег 100 м. сек.	Муж	13.2	13.9	14.4	14.9	15.5
	Жен	14.8	15.6	18.4	17.3	18.2
<b>Спортивные игры</b>						
<b>Баскетбол</b>						
Ведение мяча (обводя спортивные конусы – 3x12 м.) (мин., сек.)	Муж	15,0	15,8	16,6	17,2	18,5
	Жен	16,4	17,00	17,8	18,8	20,0
Передачи мяча в парах (расстояние 3-4 метра, за 30 сек.) кол-во раз	Муж	25	22	19	15	12
	Жен	20	17	15	12	10
Штрафные броски (10 бросков)	Муж	8	6	5	4	2
	Жен	7	5	4	3	1
Броски с точек (5 точек - 2 броска)	Муж	8	6	5	4	2

Виды испытаний	Пол	Нормативы, баллы				
		5	4	3	2	1
	Жен	6	4	4	3	2
Учебная игра	Муж	Оценивается правильность выполнения технических приемов и тактических действий игрока, знание правил игры				
	Жен					

- Студенты основной медицинской группы, на момент аттестации, пропустившие по уважительной причине более 50% занятий, готовят письменную работу (темы согласовываются с преподавателем).
- Студенты, по медицинским показаниям освобожденные от практических занятий, готовят письменную работу (реферат) на одну из предложенных тем (таблица 6).

**Таблица 6.**

**Темы рефератов**

Курс, семестр	№ п/п	Тема работы
<b>Очная форма обучения</b>		
1 курс, (2 семестр)	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
	2	Социально-биологические основы физической культуры.
	3	Методика эффективных и экономичных способов освоения жизненно-важных умений и навыков (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание).
	4	Методики оценки физического развития и функционального состояния организма.
	5	Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Основы здорового образа жизни человека.
1 курс, (2 семестр)	6	Физическая культура в ВУЗе.
1 курс, (2 семестр)	7	История возникновения и развития Олимпийских игр
1 курс, (2 семестр)	8	Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
1 курс, (2 семестр)	9	Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
1 курс, (2 семестр)	10	Символика и атрибутика Олимпийских игр.
1 курс, (2 семестр)	11	Двигательный режим и его значение.
1 курс, (2 семестр)	12	Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.

<b>Курс, семестр</b>	<b>№ п\п</b>	<b>Тема работы</b>
1 курс, (2 семестр)	13	Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
1 курс, (2 семестр)	14	Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
1 курс, (2 семестр)	15	Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
1 курс, (2 семестр)	16	Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
1 курс, (2 семестр)	17	Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
1 курс, (2 семестр)	18	Бег, как средство укрепления здоровья.
1 курс, (2 семестр)	19	Научная организация труда : утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
1 курс, (2 семестр)	20	Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон.
1 курс, (2 семестр)	21	Формирование двигательных умений и навыков.
1 курс, (2 семестр)	22	Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
1 курс, (2 семестр)	23	Основы спортивной тренировки.
1 курс, (2 семестр)	24	Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
1 курс, (2 семестр)	25	Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
1 курс, (2 семестр)	26	Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
1 курс, (2 семестр)	27	Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
1 курс, (2 семестр)	26	Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
1 курс, (2 семестр)	29	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
1 курс, (2 семестр)	30	Адаптация к физическим упражнениям.

Срок сдачи работы – не мене, чем за 2 недели до аттестации; объем 5-7 страниц, шрифт – Times New Roman, кегль – 14 пт, интервал – 1,5. Качество работы

оценивается по критериям, приведённым в таблице 7. Максимальное количество баллов за данный вид работы – 60 баллов.

**Таблица 7.**  
Критерии оценки реферата

<b>Критерий</b>	<b>Требования к работе</b>	<b>Количество баллов</b>
Знание и понимание, излагаемого материала	Соответствие содержания теме работы; формулировка проблемы, определение рассматриваемых понятий четко и полно, самостоятельность выполнения работы	10 баллов
Анализ и оценка информации	Обоснованность отбора материала, его объем; грамотный анализ различных точек зрения; выводы, обобщающие собственную позицию; наглядность и информативность иллюстрированного материала.	20 баллов
Построение суждений	Логика, ясность изложения; грамотная аргументация; четкость и содержательность выводов.	15 баллов
Оформление работы	Правильность цитирования; грамотность изложения (язык); структура (титульный лист, содержание, источники литературы).	10 баллов
Формальные требования	Соблюдение сроков сдачи работы, объем и т.п.	5 баллов

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

Формой контроля знаний по дисциплине «Физическая культура» для студентов, относящихся к основной медицинской группе (ОМГ), является сдача нормативов (проводится в сроки, установленные графиком учебного процесса).

Формой контроля знаний по дисциплине «Физическая культура» для студентов, освобожденных от практических занятий по медицинским показателям, является написание и защита реферата (проводится в сроки, установленные графиком учебного процесса).

Неделя текущего контроля	Вид оценочного средства	Код компетенций, оценивающий знания, умения, навыки	Содержание оценочного средства	Требования к выполнению	Срок сдачи (неделя семестра)	Критерии оценки по содержанию и качеству с указанием баллов
<i>Проводится в сроки, установленные графиком учебного процесса</i>	Для студентов ОМГ (основная медицинская группа) сдача контрольных нормативов	УК-6 УК-7	Таблица 4,5	Оцениваются количественные и качественные показатели (Таблица 4,5)	Результаты сдачи нормативов предоставляются в день проведения процедуры	Выполнение каждого норматива оценивается по пятибалльной системе. После сдачи необходимых нормативов рассчитывается среднее арифметическое значение и представляются баллы (Таблица 3).
<i>Проводится в сроки, установленные графиком учебного процесса</i>	Для студентов ОМГ (основная медицинская группа) сдача контрольных нормативов	УК-6 УК-7	Таблица 5	Оцениваются количественные и качественные показатели (Таблица 4,5)	Результаты сдачи нормативов предоставляются в день проведения процедуры	Выполнение каждого норматива оценивается по пятибалльной системе. После сдачи необходимых нормативов рассчитывается среднее арифметическое значение и представляются баллы (Таблица 3).
	Для студентов, освобожденных от занятий по ФК написание и защита реферата	УК-6 УК-7	Таблица 6	Оцениваются качественные показатели выполнения письменной работы (таблица 7)	Результаты оценивания письменной работы студента предоставляются к следующему занятию	Критерии оценки письменной работы представлены в Таблице 7.

Итоговая оценка по дисциплине физическая культура формируется из суммы баллов (МАХ-70 баллов), полученных за:

для студентов основной медицинской группы

- посещение занятий (одно занятие 1 балл);
- сдача контрольных нормативов (ОФП максимальное кол-во баллов – 20; СФП максимальное количество баллов – 20);
- участие в соревнованиях и в спортивных мероприятиях (максимальное кол-во баллов – 10 за мероприятие).

для студентов, освобожденных от занятий по медицинским показаниям:

- сдача письменной работы по предложенной теме (максимальное кол-во баллов – 60; СФП максимальное количество баллов – 20);
- участие в соревнованиях и в спортивных мероприятиях (организация и подготовка) (МАХ кол-во баллов – 10 за мероприятие).

**ИНСТИТУТ ПРОЕКТНОГО МЕНЕДЖМЕНТА  
И ИНЖЕНЕРНОГО БИЗНЕСА  
КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО  
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)  
«Физическая культура»**

**(Приложение 2 к рабочей программе)**

**Направление подготовки:** 01.03.02. Прикладная математика и информатика

**Профиль:** Искусственный интеллект и управление в ракетно-космических системах

**Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр

**Форма обучения:** очная

Королев  
2021

## 1. Общие положения

**Целью** изучения дисциплины является:

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основными **задачами** дисциплины являются:

1. укрепление здоровья;
2. расширение теоретических знаний и практических умений в области физической культуры;
3. ликвидация или компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
4. освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
5. расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
6. повышение физической и умственной работоспособности;
7. закаливание и повышение сопротивляемости организма;
8. формирование волевых качеств личности и интереса к регулярной двигательной активности;
9. воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
10. овладение комплексами упражнений, благотворно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом его заболевания;
11. обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом рекомендаций педагога;
12. соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

## 2. Указания по проведению занятий

### Лекция №1.

Тема и содержание: 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.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Лекция №2.**

Тема и содержание: 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.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Лекция №3.**

Тема и содержание: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

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.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Лекция №4.**

Тема и содержание: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

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.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Лекция №5.**

Тема и содержание: 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.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Лекция №6.**

Тема и содержание: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

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. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра; прикладные виды спорта и их элементы.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Лекция №7.**

Тема и содержание: Физическая культура в профессиональной деятельности.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время бакалавров. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных

особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Лекция №8.**

Тема и содержание: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. 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 учебно-тренировочного занятия.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №1.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: легкая атлетика. Организационное занятие. Ознакомление с целями и задачами ОФП на занятиях легкой атлетикой, техника безопасности.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №2.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: легкая атлетика. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств, техника бега на короткие дистанции, 60 м., 100 м.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №3.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: легкая атлетика. ОФП. Развитие силы нижних конечностей, техника бега на короткие дистанции. Воспитание общей выносливости.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №4.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: легкая атлетика. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств и реакции занимающихся. Воспитание общей выносливости.

Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №5.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: легкая атлетика. ОФП. Техника бега на средние дистанции (400 м., 600 м.). Развитие прыгучести. Эстафеты.

Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №6.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: гимнастика (с элементами акробатики). ОФП. Развитие физических качеств (гибкость, ловкость), выполнение гимнастических упражнений.

Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №7.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: гимнастика (с элементами акробатики). Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, сила), строевые упражнения.

Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №8.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: гимнастика (с элементами акробатики). Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, сила), строевые упражнения, элементы акробатики.

Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №9.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). ОФП. Основные технические элементы при игре в баскетбол.

Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №10.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). ОФП. Техника владения мячом. Ведение мяча (на месте, в движении), передачи мяча на месте.

Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №11.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). ОФП. Техника владения мячом. Ведение мяча в движении передачи мяча в парах в движении.

Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №12.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). ОФП. Ведение мяча и передачи мяча в парах в тройках (в движении). Броски мяча в кольцо (МПЗ №4)

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №13.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). ОФП. Передачи и ведение мяча, броски мяча в корзину (штрафные броски) (МПЗ №4).

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №14.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). Сдача контрольных нормативов (ОФП).

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №15.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). СФП. Передачи и ведение мяча, штрафные броски, броски мяча с точек. Основные технические действия в защите, в нападении.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №16**

Тема и содержание: Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психологического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психологического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психологического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Продолжительность занятия – 2 ч.

## **3. Указания по проведению самостоятельной работы студентов**

Основной формой самостоятельной работы студентов при прохождении данной дисциплины является внеаудиторная самостоятельная работа, выполняемая студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

- самостоятельное изучение практических и теоретических тем;

- составление комплексов физических упражнений, направленных на решение конкретных задач, поставленных преподавателем;
- выполнение комплексов физических упражнений (предложенных преподавателем) в домашних условиях и т.д.

№ п/п	Наименование блока (раздела) дисциплины	Виды СРС
1.	Легкая атлетика	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы) Выполнение комплексов ОРУ, предложенных преподавателем.
2.	Гимнастика	Составление комплексов ОФП, направленных на развитие основных физических качеств человека.
3.	Спортивные игры	Выполнение комплексов ОРУ, предложенных преподавателем.

#### 4. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

##### Основная литература:

1. Физическая культура и физическая подготовка / И. С. Барчуков [и др.] ; И.С. Барчуков; Ю.Н. Назаров; В.Я. Кикоть; С.С. Егоров; И.А. Мацур. - Москва : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>
2. Прошкин, С.Н. Основы проведения занятий по физической культуре в специальных медицинских группах / В.Д. Бурлыков, С.Н. Прошкин .— Элиста : Калмыцкий государственный университет, 2012 .— 36 с. <http://www.rucont.ru/read/1075248?file=299380&f=1075248>
3. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта : курс лекций: [учеб. пособие] / Урал. федер. ун-т, Г.А. Ямалетдинова.— Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2014 .— 247 с. <http://www.rucont.ru/efd/292919>
4. Психология физического воспитания и спорта: учебник для студентов учреждений высшего образования / А.В. Родионов, В.А. Родионов. - М. : Издательский центр "Академия", 2016. - 320 с. - (Бакалавриат). - ISBN 978-5-4468-1574-6.
5. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высших учебных заведений / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов . - 8-е изд., перераб. - М. : Издательский центр «Академия», 2013. - 464 с. - (Бакалавриат). - ISBN 978-5-7695-9728-2.

##### Дополнительная литература:

1. Общая педагогика физической культуры и спорта : Учебное пособие / Кайнова Э. Б. - Москва ; Москва : Издательский Дом "ФОРУМ" : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2014. - 208 с. - ISBN 978-5-8199-0325-4. URL: <http://znanium.com/go.php?id=416123>
2. Мархоцкий Я.Л. Валеология. Учебное пособие. – Минск: Вышэйшая школа,

2010. – 288 с.

[http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view&book\\_id=119733](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=119733)

3. Социология физической культуры и спорта / Ф. Н. Солдатенков, А. В. Фурсов. — Сургут : РИО СурГПУ, 2014. — 89 с.  
<http://www.rucont.ru/read/1134949?file=314557&f=1134949>
4. Осокина, Е.А. Фитнес в системе адаптивного физического воспитания женщин-инвалидов по слуху / О.Н. Степанова, Е.А. Осокина. — Иваново : Ивановский государственный университет, 2014. — 157 с.  
<http://www.rucont.ru/read/1076934?file=300485&f=1076934>
5. Контроль за функциональным состоянием организма людей в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом / С.Н. Прошкин, В.Д. Бурлыков, В.С. Якимович. — Элиста : Калмыцкий государственный университет, 2013. — 24 с.  
<http://www.rucont.ru/read/1075237?file=299379&f=1075237>

#### **Рекомендуемая литература:**

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка: учебное пособие / Ю. И. Гришина. - 3-е изд. - Ростов н/Д.: Феникс, 2012. - 249 с.: ил. - ISBN 978-5-22-19685-4.
2. Самусенков О.И., Аварханов М.А., Самусенкова Е.И. Физическая культура как основа здорового стиля и образа жизни студентов: Учебное пособие - М.: МГМСУ, 2010.- 144с.
3. Чеснова Е.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Е.Л. Чеснова. – М.: Директ – Медиа, 2013.  
[http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view&book\\_id=210945](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=210945)
4. Кулешов В. К. , Вавилина Е. Ю. , Чеснова Е. Л. , Нигровская Т. М. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие. - М.: Директ – Медиа, 2013.  
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948&sr=1>

#### **5. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

##### **Интернет-ресурсы:**

<http://www.znaniyum.com/> - электронно-библиотечная система

<http://www.e.lanbook.com/> - ЭБС Издательства "ЛАНЬ"

<http://www.rucont.ru/> - электронно-библиотечная система

<http://www.biblioclub.ru/> - университетская библиотека онлайн

6. **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

**Перечень программного обеспечения:** MSOffice, PowerPoint

**Информационные справочные системы:** не предусмотрено курсом данной дисциплины