



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ДВАЖДЫ ГЕРОЯ  
СОВЕТСКОГО СОЮЗА, ЛЕТЧИКА-КОСМОНАВТА А.А. ЛЕОНОВА»

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**И.о. проректора**

**А.В. Троицкий**

«    »                      2023г.

**ИНСТИТУТ ПРОЕКТНОГО  
МЕНЕДЖМЕНТА И ИНЖЕНЕРНОГО БИЗНЕСА**

**КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Направление подготовки:** 09.03.04 Программная инженерия

**Направленность (профиль):** Проектирование и разработка программного обеспечения

**Уровень высшего образования:** бакалавриат

**Форма обучения:** очная

Королев  
2023

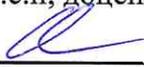
Рабочая программа является составной частью основной профессиональной образовательной программы и проходит рецензирование со стороны работодателей в составе основной профессиональной образовательной программы. Рабочая программа актуализируется и корректируется ежегодно.

**Коллектив авторов: Ткаченко А. В., Смирнов А.А. И.Ф. Рабочая программа дисциплины (модуля): Физическая культура. – Королев МО: «Технологический университет», 2023.**

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

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки бакалавров 09.03.04 Программная инженерия, учебного плана, утвержденного Ученым советом Технологического университета, Протокол № 9 от 11 апреля 2023 года.

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

Заведующий кафедрой (ФИО, ученая степень, звание, подпись)	Кирилина Т.Ю., д.с.н, доцент 			
Год утверждения (переутверждения)	2023	2024	2025	2026
Номер и дата протокола заседания кафедры	№ 8 от 15.03.2023			

**Рабочая программа согласована:**

Руководитель ОПОП \_\_\_\_\_



О.М. Баранова, к.т.н.

**Рабочая программа рекомендована на заседании УМС:**

Год утверждения (переутверждения)	2023	2024	2025	2026
Номер и дата протокола заседания УМС	№ 5 от 11.04.2023 г.			

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

**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.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

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

Основными **задачами** дисциплины являются:

1. расширение теоретических знаний, связанных с укреплением здоровья студентов;
2. воспитание потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
3. формирование у студентов высоких нравственных и волевых качеств, дисциплинированности, трудолюбия, активной жизненной позиции;
4. обеспечение теоретических знаний в области общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
5. знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
6. понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
7. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование;
8. приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Показатель освоения компетенции отражают следующие индикаторы:

**Трудовые действия:**

Использует основные возможности и инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации собственных потребностей с учетом личностных возможностей, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда;

Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности;

**Необходимые умения:**

Определяет задачи саморазвития и профессионального роста, распределяет их на долго-, средне- и краткосрочные с обоснованием актуальности и определением необходимых ресурсов для их выполнения;

Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;

**Необходимые знания:**

Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.

Выбирает здоровье - сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

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

Дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы подготовки по направлению подготовки бакалавриата 09.03.04 «Программная инженерия».

Дисциплина реализуется кафедрой гуманитарных и социальных дисциплин.

Изучение данной дисциплины базируется на знаниях и умениях, полученных в рамках обучения по программам общего и среднего профессионального образования.

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

**Таблица 1**

Виды занятий	сего часов	1 курс		2 курс		3 курс	
		семестр	семестр	семестр	семестр	семестр	семестр

Общая трудоемкость	2		2				
Аудиторные занятия	2		2				
Лекции (Л)	6		6				
Практические занятия	6		6				
Лабораторные работы (ЛР)							
Практическая подготовка							
Самостоятельная работа	0		0				
Курсовые, расчетно-графические работы							
Контрольная работа, домашнее задание							
Текущий контроль знаний (7 - 8, 15 - 16 недели)							
Вид итогового контроля	ачет		ачет				

#### 4. Содержание дисциплины (модуля)

##### 4.1. Темы дисциплины и виды занятий

Таблица 2

Наименование тем	Л екции, час.	Пр актические занятия, час	За- нятия в интерак- тивной форме, час.	К од ком- петен- ций
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	-	-	У К-6 УК-7
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	3	-	1	У К-6 УК-7
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	-	1	У К-6 УК-7
Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1	-	1	У К-6 УК-7
Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	-	1	У К-6 УК-7

Наименование тем	Л екции, час.	Пр актические занятия, час	За- нятия в интерак- тивной форме, час.	К од ком- петен- ций
Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	1	-	1	У К-6 УК-7
Тема 7. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	-	1	У К-6 УК-7
Тема 8. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2	-	1	У К-6 УК-7
Тема 9. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	-	1	У К-6 УК-7
<b>Тема 1. (УТЗ)</b> Лыжная подготовка	-	<b>6</b>	-	У К-6 УК-7
<b>Тема 2. (УТЗ)</b> Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч).	-	<b>4</b>	-	У К-6 УК-7
<b>Тема 3. (УТЗ)</b> легкая атлетика	-	<b>6</b>	-	У К-6 УК-7
Сдача нормативов ОФП, СФП, технической подготовке	-	-	-	
ИТОГО:	<b>1</b> <b>6</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	

## 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 специалиста; 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 специалиста. 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.

## **Практические занятия**

### **Тема 1. (УТЗ) Лыжная подготовка**

Повторение строевых приёмов с лыжами и на лыжах. Повторение поворотов на лыжах на месте: переступанием, махом, прыжком.

Совершенствование техники передвижения на лыжах: попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двушажный ходы. Переход от одновременных ходов к переменным и обратно. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.

Подходящие и подготовительные упражнения – многократное выполнение положения стойки лыжника. Передвижение: скользящим шагом поочерёдно на каждой лыже без палок под небольшой уклон, скользящим шагом без палок, скользящим ша-

гом держа палки за середину.

Совершенствование техники подъёмов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой».

Совершенствование техники спусков. Стойки: основная, высокая, низкая. Спуск «лесенкой». Ознакомление со способами преодоления неровностей.

Совершенствование техники торможения: «плугом», «упором», боковым со- скальзыванием, упором на одну и две палки.

Совершенствование техники поворотов: «переступанием», «упором», «плугом». Изучение совершенствование преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.

## **Тема 2. (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.

## **Тема 3. (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.

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

Методические указания для самостоятельной работы обучающихся по освоению дисциплины представлены в Приложении 2.

## **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:**

- Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>
- Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=359731>
- Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>
- Климов, В. М. Психофизиологическое обоснование выбора вида физкультурно-спортивной активности в вузе : учебное пособие / В. М. Климов, Р. И. Айзман. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2020. - 102 с. - ISBN 978-5-7782-4187-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=397916>
- Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2018. – 420 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656>

### **Дополнительная литература:**

- Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее об-

разование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

- Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=359731>
- Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>
- Климов, В. М. Психофизиологическое обоснование выбора вида физкультурно-спортивной активности в вузе : учебное пособие / В. М. Климов, Р. И. Айзман. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2020. - 102 с. - ISBN 978-5-7782-4187-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=397916>
- Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2018. – 420 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656>

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

### **Интернет-ресурсы:**

1. Университетская библиотека ONLINE <http://www.biblioclub.ru>
2. Электронно-библиотечной системы Znanium.com <http://znanium.com>
3. <http://fizkultura-na5.ru/> – сайт учителя физ. культуры
4. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
5. <http://fizkult-ura.ru/> – Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
6. <http://kzg.narod.ru/> – Журнал «Культура здоровой жизни»
7. [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/) – Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений.

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

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

## **10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

**Перечень программного обеспечения:** Microsoft Office или свободно распространяемые аналоги.

### **Информационные справочные системы:**

Электронные ресурсы образовательной среды Университета.

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

### **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:**

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

Спортивный зал игровой - 12x22, 16x32

Малый спортивный зал - 10x6

Легкоатлетическая дорожка - 400м

Сектор для прыжков в длину

Площадка игровая волейбольная открытая - 18x9

Лыжная трасса - 1км

## 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

Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов

Флажки разметочные

Теннисные мячи

Аптечка для оказания первой помощи

Рулетка 10м

Лыжи

Палки лыжные

Мячи волейбольные

Мячи баскетбольные

Мячи футзальные

Мячи футбольные

Спортивные конусы

Табло перекидное

Теннисные столы

Теннисные ракетки

Волейбольные стойки универсальные – комплект

Сетка для переноса и хранения мячей

Сетка волейбольная

Теннисные наборы с ракетками и сеткой

Ракетки для бадминтона

Воланы

Шахматы

Шашки

**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:** 09.03.04 Программная инженерия

**Направленность (профиль):** Проектирование и разработка программного обеспечения

**Уровень высшего образования:** бакалавриат

**Форма обучения:** очная

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

**Таблица 1.**

/п	индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)*	Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	В результате изучения раздела дисциплины, обеспечивающего формирование компетенции, обучающийся приобретает:		
				Трудовые действия	Необходимые умения	Необходимые знания
	У К-6	Способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Лекционные занятия на темы 1-9, практические занятия (легкая атлетика, спортивные игры и др)	Использует основные возможности и инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации собственных потребностей с учетом личностных возможностей, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда;	Определяет задачи саморазвития и профессионального роста, распределяет их на долго-, средне- и краткосрочные с обоснованием актуальности и определением необходимых ресурсов для их выполнения	Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей
	У К-7	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Лекционные занятия на темы 1-9, практические занятия (легкая атлетика, спортивные игры и др)	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности;	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;	Выбирает здоровые - сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

**1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

**Таблица 2.**

Код компетенции	Инструменты, оценивающие сформированность компетенции	Показатель оценивания компетенции	Критерии оценки
УК-6 УК-7	Выполнение практических заданий	А) полностью сформирована (компетен-	Проводится в форме тестирования общих и специальных физических

Код компетенции	Инструменты, оценивающие сформированность компетенции	Показатель оценивания компетенции	Критерии оценки
	(нормативов), позволяющих определить уровень развития общей и специальной физической подготовленности занимающихся	<p>ция освоена на <u>высоком</u> уровне) – 5 баллов</p> <p>Б) частично сформирована:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• компетенция освоена на <u>продвинутом</u> уровне – 4 балла;</li> <li>• компетенция освоена на <u>базовом</u> уровне – 3 балла;</li> </ul> <p>В) не сформирована (<u>компетенция не сформирована</u>) – 2 и менее баллов</p>	<p>качеств на практическом занятии.</p> <p>Критерии оценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнение занимающимися заданий и их оценивание в соответствии с результатами, указанными в таблице 4,5</li> </ul> <p>Результаты оценочной процедуры представляются обучающимся в срок не позднее 1 недели после проведения процедуры – для текущего контроля. Оценка проставляется в электронный журнал.</p>
УК-6 УК-7	Реферат для студентов, освобожденных от практических занятий по ФК	<p>А) полностью сформирована (компетенция освоена на <u>высоком</u> уровне) – 5 баллов</p> <p>Б) частично сформирована:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• компетенция освоена на <u>продвинутом</u> уровне – 4 балла;</li> <li>• компетенция освоена на <u>базовом</u> уровне – 3 балла;</li> </ul> <p>В) не сформирована (<u>компетенция не сформирована</u>) – 2 и менее баллов</p>	<p>Проводится в письменной форме</p> <p>Критерии оценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знание и понимание, излагаемого материала (10 баллов)</li> <li>• Анализ и оценка информации (15 баллов)</li> <li>• Построение суждений (10 баллов)</li> <li>• Оформление работы (10 баллов)</li> <li>• Формальные требования (5 баллов)</li> </ul> <p>Максимальная сумма баллов – 50 баллов.</p> <p>Результаты оценочной процедуры представляются обучающимся в срок не позднее 1 недели после проведения процедуры – для текущего контроля. Оценка проставляется в электронный журнал.</p>

### 3.1. Типовые практические задания (нормативы)

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	ол	Нормативы, баллы				
<b>Сила</b>						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	уж	4	8	2	6	0
	ен	4	9	6	1	
Подтягивание на перекладине (кол-во раз), девушки на низкой перекладине	уж	6	4	2	0	

Виды испытаний	ол	Нормативы, баллы				
	ен	0	6	0		
Вис на согнутых руках (сек.) (по желанию)	уж	0	7	5	3	0
	ен	1	7	3		
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз, 1 мин.), руки за головой	уж	3	7	0	4	8
	ен	5	1	7	3	6
Прыжок в длину с места, см.	уж	60	40	25	10	90
	ен	10	95	80	70	60
Рывок гири (16 кг.) (по желанию)	уж	0	5	0	0	0
<b>Скорость</b>						
Бег 100 м. сек.	уж	3.2	3.9	4.4	4.9	5.5
	ен	4.8	5.6	8.4	7.3	8.2
Прыжки на скакалке за 60 сек. (кол-во раз)	уж	30	15	00	0	0
	ен	50	35	20	00	0
<b>Ловкость</b>						
Челночный бег 4x9 м., сек	уж	.8	.2	.7	0.2	0.7
	ен	0.2	0.5	1.1	1.5	2
<b>Гибкость</b>						
Наклон туловища из положения стоя на скамье см.	уж	6	3	0		
	ен	0	6	2	0	

### 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	ол	Нормативы, баллы				
<b>Легкая атлетика</b>						
Бег 3000 м. (мин., сек.)	уж	2.00	3.05	4.30	5.40	6.30
Бег 2000 м. (мин., сек.)						

Виды испытаний	ол	Нормативы, баллы				
	ен	.40	0.30	1.20	2.10	3.00
Бег 100 м. сек.	уж	3.2	3.9	4.4	4.9	5.5
	ен	4.8	5.6	8.4	7.3	8.2
<b>Спортивные игры</b>						
<b>Баскетбол</b>						
Ведение мяча (обводя спортивные конусы – 3х12.м.) (мин., сек.)	уж	5,0	5,8	6,6	7,2	8,5
	ен	6,4	7,00	7,8	8,8	0,0
Передачи мяча в парах (расстояние 3-4 метра, за 30 сек.) кол-во раз	уж	5	2	9	5	2
	ен	0	7	5	2	0
Штрафные броски (10 бросков)	уж					
	ен					
Броски с точек (5 точек – 2 броска)	уж					
	ен					
Учебная игра	уж	Оценивается правильность выполнения технических приемов и тактических действий игрока, знание правил игры				
	ен					

### 3.2. Примерная тематика рефератов

Студенты, по медицинским показаниям освобожденные от практических занятий, готовят письменную работу (реферат) на одну из предложенных тем (таблица 6).

**Таблица 6.**  
Темы рефератов

Тема работы
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
Социально-биологические основы физической культуры.
Методика эффективных и экономичных способов освоения жизненно-важных умений и навыков (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание).
Методики оценки физического развития и функционального состояния организма.

<b>Тема работы</b>
Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Основы здорового образа жизни человека.
Физическая культура в ВУЗе.
История возникновения и развития Олимпийских игр
Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
Символика и атрибутика Олимпийских игр.
Двигательный режим и его значение.
Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
Бег, как средство укрепления здоровья.
Научная организация труда : утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон.
Формирование двигательных умений и навыков.
Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
Основы спортивной тренировки.
Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

<b>Тема работы</b>
Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
Адаптация к физическим упражнениям.

Срок сдачи работы – не мене, чем за 2 недели до аттестации (назначенного срока преподавателем); объем 5-7 страниц, шрифт – TimesNewRoman, 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

Критерий	Требования к работе	Количество баллов
Оформление работы	Правильность цитирования; грамотность изложения (язык); структура (титольный лист, содержание, источники литературы).	10 баллов
Формальные требования	Соблюдение сроков сдачи работы, объем и т.п.	5 баллов

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

Формой контроля знаний по дисциплине «Физическая культура» являются две текущие аттестации в форме тестов и итоговая аттестация в форме зачета.

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
7-8 15-16	Тестирование	УК-6 УК-7	30 вопросов	Компьютерное тестирование; время отведенное на процедуру - 30 минут	Результаты тестирования представляются в день проведения процедуры	Критерии оценки определяются процентным соотношением. Не явка -0 Удовлетворительно - от 51% правильных ответов. Хорошо - от 70%. Отлично - от 90%.
в соответствии с КУГ	Зачет	УК-6 УК-7	Беседа по теме реферата (для студентов, освобожденных от практических занятий)	Зачет проводится в устной форме, путем ответа на вопросы по тематике реферата. Время отведенное на процедуру - 20 минут	Результаты предоставляются в день проведения зачета	Критерии оценки: <b>«Зачтено»:</b> • Выполнение всех видов необходимых работ с набора минимального количества баллов – 65. <b>«Не зачтено»:</b> • недобор необходимого минимума баллов ( <b>менее 65 баллов</b> ) • незнание основных понятий предмета;
			Анализ работы	Зачет проводится		

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
			ты студента (ОМГ), проведенной в течение семестра	дится в устной форме, путем анализа количественных и качественных показателей, показанных во время изучения предмета  Время отведенное на процедуру – 20 минут	предоставляются в день проведения зачета	«Зачтено»: <ul style="list-style-type: none"> <li>Выполнение всех видов необходимых работ с набором минимального количества баллов – 65.</li> </ul> «Не зачтено»: <ul style="list-style-type: none"> <li>недобор необходимого минимума баллов (менее 65 баллов)</li> <li>незнание основных понятий предмета;</li> </ul>

#### 4.1. Типовые вопросы, выносимые на тестирование:

##### 1. Российский Олимпийский Комитет был создан в

- (?) а) 1908 году
- (!) б) 1911 году
- (?) в) 1912 году
- (?) г) 1916 году

##### 2. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...

- (!) А) плавание
- (?) Б) легкая атлетика
- (?) В) лыжные гонки
- (?) Г) велоспорт

##### 3. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья

- (?) А) стрельба
- (?) Б) фехтование
- (!) В) гимнастика
- (?) Г) верховая езда

##### 4. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

- (?) А) игры отличались миролюбивым характером

- (!) Б) в период проведения игр прекращались войны
- (?) В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- (?) Г) Олимпийские игры имели мировую известность

**5. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?**

- (?) А) долихотром
- (!) Б) панкратион
- (?) В) пентатлон
- (?) Г) диаулом

**6. Какая организация руководит современным олимпийским движением?**

- (?) А) Организация объединенных наций
- (?) Б) Международный совет физического воспитания и спорта
- (!) В) Международный олимпийский комитет
- (?) Г) Международная олимпийская академия

**7. Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?**

- (?) А) Пьер де Кубертен
- (?) Б) Алексей Бутовский
- (?) В) Майкл Килланин
- (!) Г) Деметриус Викелас

**8. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?**

- (?) А) Н.Орлов
- (?) Б) А.Петров
- (!) В) Н.Панин – Коломенкин
- (?) Г) А.Бутовский

**9. За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?**

- (?) А) за честное судейство
- (?) Б) за победы на трех Олимпиадах
- (!) В) за честную и справедливую борьбу
- (?) Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

**10. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?**

- (?) А) Шамиль Тарпищев
- (?) Б) Вячеслав Фетисов
- (!) В) Станислав Поздняков

(?) Г) Виталий Смирнов

**11. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран- участниц открывает (идет первой):**

- (?) А) делегация страны – организатора
- (?) Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора
- (?) В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады
- (!) Г) делегация Греции

**12. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):**

- (!) А) делегация страны – организатора
- (?) Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора
- (?) в) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады
- (?) г) делегация Греции

**13. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?**

- (?) А) 1890
- (!) Б) 1894
- (?) В) 1892
- (?) Г) 1896

**14. Термин «Олимпиада» означает:**

- (!) А) четырехлетний период между Олимпийскими играми
- (?) Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- (?) В) синоним Олимпийских игр
- (?) Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

**15. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?**

- (?) А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- (?) Б) в 1976 году в Сочи
- (!) В) в 1980 году в Москве
- (?) Г) пока еще не проводились

**16. Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...**

- (!) А) сверху - синее, черное, красное, внизу- желтое и зеленое
- (?) Б) сверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое
- (?) В) сверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое
- (?) Г) сверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое

**17. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?**

- (!) А) палестра
- (?) Б) амфитеатр
- (?) В) гимнасия
- (?) Г) стадион

**18. Талисманом Олимпийских игр является:**

- (?) А) изображение Олимпийского флага
- (?) Б) изображение пяти сплетенных колец
- (!) В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
- (?) Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

**19. Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в ...**

- (!) А) 1968 году в Мехико
- (?) Б) 1972 году в Мюнхене
- (?) В) 1976 году в Монреале
- (?) Г) 1980 году в Москве

**20. Двигательное умение – это:**

- (?) А) уровень владения знаниями о движениях
- (!) Б) уровень владения двигательным действием
- (?) В) уровень владения тактической подготовкой
- (?) Г) уровень владения системой движений

**21. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:**

- (?) А) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- (?) Б) закаляющих, психологических и философских задач
- (?) В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
- (!) Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

**22. Временное снижение работоспособности принято называть:**

- (?) А) усталостью
- (?) Б) напряжением
- (!) В) утомлением
- (?) Г) передозировкой

**23. Что является основными средствами физического воспитания?**

- (?) А) учебные занятия
- (!) Б) физические упражнения
- (?) В) средства обучения
- (?) Г) средства закаливания

**24. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?**

- (?) А) метания
- (?) Б) прыжки
- (?) В) кувьрки
- (!) Г) бег

**25. Одним из основных физических качеств является:**

- (?) А) внимание
- (?) Б) работоспособность
- (!) В) сила
- (?) Г) здоровье

**26. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?**

- (?) А) сила
- (!) Б) выносливость
- (?) В) быстрота
- (?) Г) ловкость

**27. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:**

- (?) А) тяжелая атлетика
- (!) Б) гимнастика
- (?) В) современное пятиборье
- (?) Г) легкая атлетика

**28. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...**

- (!) А) подвижных и спортивных игр
- (?) Б) прыжков в высоту
- (?) В) бега с максимальной скоростью
- (?) Г) занятий легкой атлетикой

**29. Назовите основные физические качества.**

- (?) А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- (!) Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- (?) В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- (?) Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

**30. Основной и обязательной формой физического воспитания в вузе является:**

- (?) А) соревнование
- (?) Б) физкультурная пауза
- (!) В) занятие по «Физической культуре»
- (?) Г) утренняя гимнастика

**31. Что характеризуют тесты, проводимые на занятиях по ФК?**

- (!) А) уровень физического развития
- (?) Б) уровень физической работоспособности
- (?) В) уровень физического воспитания
- (?) Г) уровень физической подготовленности

**32. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?**

- (?) А) энциклопедия
- (?) Б) кодекс
- (!) В) хартия
- (?) Г) конституция

**33. Какие события повлияли на то, что Игры 6, 7 и 8 Олимпиад не состоялись?**

- (?) А) несогласованность действий стран
- (?) Б) отказ от участия в Играх большинства стран
- (!) В) первая и вторая мировые войны
- (?) Г) отказ страны – организатора Игр от их проведения

**34. Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в...**

- (?) А) гимнастике
- (?) Б) боксе
- (?) В) плавании
- (!) Г) борьбе

**35. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...**

- (?) А) вылет
- (?) Б) спад
- (!) В) соскок
- (?) Г) прыгивание

**36. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в ....**

- (?) А) Канаде
- (?) Б) Японии
- (!) В) США
- (?) Г) Германии

**37. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону...**

- (?) А) 2
- (?) Б) 3
- (?) В) 5

(!) Г) 6

**38. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?**

- (?) А) В 1956 г
- (!) Б) в 1957 г
- (?) Г) В 1958 г
- (?) Д) В 1959 г

**39. «ЛИБЕРО» в волейболе – это...**

- (!) А) игрок защиты
- (?) Б) игрок нападения
- (?) В) капитан команды
- (?) Г) запасной игрок

**40. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?**

- (?) А) произвольно
- (!) Б) по часовой стрелке
- (?) В) против часовой стрелки
- (?) Г) по указанию тренера

**41. Ошибками в волейболе считаются...**

- (?) А) «три удара касания»
- (!) Б) «четыре удара касания»
- (?) В) заступ игроком в процессе игры боковой линии площадки
- (?) Г) мяч соприкоснулся с ногой игрока

**42. Поддача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течение...**

- (?) А) 3 секунд
- (?) Б) 5 секунд
- (?) В) 6 секунд
- (!) Г) 8 секунд

**43. Высота волейбольной сетки для мужских команд:**

- (?) А) 2м 44см
- (!) Б) 2м 43см
- (?) В) 2м 45см
- (?) Г) 2м 24см

**44. Высота волейбольной сетки для женских команд:**

- (?) А) 2м 44см
- (?) Б) 2м 43см
- (?) В) 2м 45см
- (!) Г) 2м 24см

**45. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?**

- (!) А) да
- (?) Б) нет
- (?) В) только при высокой температуре воздуха
- (?) Б) только при высокой влажности воздуха

**46. «Бич – волей» - это:**

- (?) А) игровое действие
- (!) Б) пляжный волейбол
- (?) В) подача мяча
- (?) Г) прием мяча

**47. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке.**

- (?) А) 5
- (!) Б) 6
- (?) В) 7
- (?) Г) 8

**48. Игра в баскетболе начинается....**

- (?) А) со времени, указанного в расписании игр
- (?) Б) с начала разминки
- (?) В) с приветствия команд
- (!) Г) спорным броском в центральном круге.

**49. Игра в баскетболе заканчивается...**

- (!) А) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени
- (?) Б) уходом команд с площадки
- (?) В) в момент подписания протокола старшим судьей
- (?) Г) мяч вышел за пределы площадки

**50. Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда...**

- (?) А) судья входит в круг, чтобы провести спорный бросок
- (?) Б) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания, вне пределов площадки
- (!) В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки
- (?) Г) судья дает свисток

**51. Мяч в баскетболе становится «живым», когда...**

- (?) А) он достиг своей высшей точки при спорном броске, и отбивается первым игроком
- (?) Б) судья передает его в распоряжение игрока, выполняющего штрафной бросок
- (?) В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки
- (!) Г) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания вне пределов площадки

**52. Мяч в баскетболе становится «мертвым», когда...**

- (?) А) брошен любой мяч
- (?) Б) звучит свисток судьи, когда мяч «живой» или «в игре»
- (!) В) мяч в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок
- (?) Г) звучит сигнал «оператора 24 секунд», когда мяч «живой»

**53. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?**

- (?) А) любой член команды
- (?) Б) капитан команды
- (!) В) тренер или помощник тренера
- (?) Г) никто

**54. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.**

- (!) А) 5
- (?) Б) 6
- (?) В) 7
- (?) Г) 4

**55. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?**

- (?) А) выполнение с мячом в руках более одного шага
- (?) Б) выполнение с мячом в руках двух шагов
- (?) В) выполнение с мячом в руках трех шагов
- (!) Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов

**56. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?**

- (?) А) 8
- (?) Б) 10
- (!) В) 11
- (?) Г) 9

**57. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?**

- (?) А) 9 м
- (?) Б) 10 м
- (!) В) 11 м
- (?) Г) 12 м

**58. Что означает «желтая карточка» в футболе?**

- (?) А) замечание
- (!) Б) предупреждение
- (?) В) выговор
- (?) Г) удаление

**59. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?**

- (!) А) форвард
- (?) Б) голкипер
- (?) В) стоппер
- (?) Г) хавбек

**60. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?**

- (?) А) УЕФА
- (!) Б) ФИФА
- (?) В) ФИБА
- (?) Г) ФИЛА

**61. Какая страна считается Родиной игры в футбол?**

- (?) А) Бразилия
- (?) Б) Испания
- (?) В) Германия
- (!) Г) Англия

**62. В легкой атлетике ядро:**

- (?) А) метают
- (?) Б) бросают
- (!) В) толкают
- (?) Г) запускают

**63. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках высоты.**

- (?) А) «нырок»
- (?) Б) «ножницы»
- (?) В) «перешагивание»
- (!) Г) «фосбери-флоп»

**64. «Королевой спорта» называют....**

- (?) А) спортивную гимнастику
- (!) Б) легкую атлетику
- (?) В) шахматы
- (?) Г) лыжный спорт

**65. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...**

- (?) А) бег на 5000 метров
- (?) Б) кросс
- (!) В) бег на 100 метров
- (?) Г) марафонский бег

Итоговое начисление баллов по дисциплине осуществляется в соответствии с разработанной и внедренной балльно-рейтинговой системой контроля и оценивания уровня знаний и внеучебной созидательной активности обучающихся.

**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:** 09.03.04 Программная инженерия

**Направленность (профиль):** Проектирование и разработка программного обеспечения

**Уровень высшего образования:** бакалавриат

**Форма обучения:** очная

Королев  
2023

## **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. расширение теоретических знаний, связанных с укреплением здоровья студентов;
2. воспитание потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
3. формирование у студентов высоких нравственных и волевых качеств, дисциплинированности, трудолюбия, активной жизненной позиции;
4. обеспечение теоретических знаний в области общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
5. знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
6. понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
7. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование;
8. приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **2. Указания по проведению практических занятий**

### **Первый курс (очная форма обучения)**

#### **2 семестр**

#### **Практическое занятие №1.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. Организационное занятие. Ознакомление с целями и задачами на занятиях по лыжной подготовке, техника безопасности (МПЗ №1).

Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №2.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. Освоение техники попеременных шагов (знакомство с попеременным двушажным ходом). ОРУ.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №3.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. Освоение техники попеременных шагов (знакомство с попеременным четырехшажным ходом). ОРУ. Развитие силы ног.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №4.**

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 №5.**

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 №3)

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №6.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Дальнейшее освоение техники бега на короткие дистанции.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №7.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Особенности бега на длинные дистанции, развитие выносливости. (Эстафеты, подвижные игры).

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №8.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.

Продолжительность занятия – 2 ч.

## **3. Указания по проведению лабораторного практикума**

Не предусмотрено учебным планом

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

Основной формой самостоятельной работы студентов при прохождении данной дисциплины является внеаудиторная самостоятельная работа, выполня-

емая студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

- 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
.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
.	Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
.	Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
.	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
.	Тема 7. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
.	Тема 8. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
.	Тема 9. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
0.	<b>Лыжная подготовка</b>	Выполнение комплексов ОРУ, предложенных преподавателем.
1.	<b>Спортивные игры</b>	Выполнение комплексов ОРУ, предложенных преподавателем.
2.	<b>Легкая атлетика</b>	Выполнение комплексов ОРУ, предложенных преподавателем.

## 5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

### Основная литература:

- Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>
- Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=359731>
- Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>
- Климов, В. М. Психофизиологическое обоснование выбора вида физкультурно-спортивной активности в вузе : учебное пособие / В. М. Климов, Р. И. Айзман. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2020. - 102 с. - ISBN 978-5-7782-4187-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=397916>
- Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2018. – 420 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656>

### Дополнительная литература:

- Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>
- Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=359731>
- Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>

- Климов, В. М. Психофизиологическое обоснование выбора вида физкультурно-спортивной активности в вузе : учебное пособие / В. М. Климов, Р. И. Айзман. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2020. - 102 с. - ISBN 978-5-7782-4187-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=397916>
- Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2018. – 420 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656>

## 6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

### Интернет-ресурсы:

8. Университетская библиотека ONLINE <http://www.biblioclub.ru>
9. Электронно-библиотечной системы Znanium.com <http://znanium.com>
10. <http://fizkultura-na5.ru/> – сайт учителя физ. культуры
11. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
12. <http://fizkult-ura.ru/> – Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
13. <http://kzg.narod.ru/> – Журнал «Культура здоровой жизни»
14. [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/) – Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений.

## 7. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

**Перечень программного обеспечения:** Microsoft Office или свободно распространяемые аналоги.

### Информационные справочные системы:

Электронные ресурсы образовательной среды Университета.

**Ресурсы информационно-образовательной среды Университета:** Рабочая программа и методическое обеспечение по курсу «Физическая культура».