



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

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**ИНСТИТУТ ПРОЕКТНОГО  
МЕНЕДЖМЕНТА И ИНЖЕНЕРНОГО БИЗНЕСА**

**КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Направление подготовки:** 09.03.03 «Прикладная информатика»

**Профиль:** «Прикладная информатика в системах управления»

**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., Калинина И.Ф. Рабочая программа дисциплины (модуля): Физическая культура. – Королев МО: «ГУ», 2023 г.**


**Рецензент:** доктор социологических наук, профессор Кирилина Т.Ю.  
Программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки бакалавров 09.03.06 «Прикладная информатика», профиль «Прикладная информатика в системах управления» и Учебного плана, утвержденного Ученым советом «ГУ».

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			
Номер и дата протокола заседания кафедры	№8 от 15.03.2023			

**Рабочая программа согласована:**

Руководитель ОПОП \_\_\_\_\_  Г.А. Стрельцова, к.т.н., доц.

**Рабочая программа рекомендована на заседании УМС:**

Год утверждения (переутверждения)	2023			
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 по средством усвоения теоретического материала.

В процессе обучения студент приобретает и совершенствует следующую **универсальную компетенцию:**

- 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. расширение теоретических знаний, связанных с укрепление 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.

Показатели освоения компетенций 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 относится к обязательной части основной образовательной программы подготовки бакалавров 09.03.03 «Прикладная информатика», профиль «Прикладная информатика в системах управления».

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

Основные положения дисциплины должны быть использованы в дальнейшем при изучении всех последующих дисциплин учебного плана и написании выпускной квалификационной работы бакалавра.

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

Общая трудоемкость дисциплины для студентов очной, заочной формы составляет 2 зачетные 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
Очная							

Виды занятий	Всего часов	1 курс		2 курс		3 курс	
		Семестр 1	Семестр 2	Семестр 3	Семестр 4	Семестр 5	Семестр 6
Общая трудоемкость	72	-	72	-	-	-	-
Аудиторные занятия	48	-	16	-	-	-	-
Лекции (Л)	16	-	16	-	-	-	-
Практические занятия	32	-	32	-	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	24	-	24	-	-	-	-
Курсовые, расчетно-графические работы	-	-	-	-	-	-	-
Контрольная работа, домашнее задание	-	-	-	-	-	-	-
Вид итогового контроля	Зачет	-	Зачет	-	-	-	-

## 4. Содержание дисциплины (модуля)

### 4.1. Темы дисциплины и виды занятий

Таблица 2

Наименование тем	Лекции, час.	Практические занятия, час	Самостоятельная работа, час.	Практическая подготовка, час	Занятия в интерактивной форме, час.	Код компетенций
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	-	2	-	-	УК-6
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	3	-	2	-	0.5	УК-6
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	-	2	-	0.5	УК-6
Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1	-	2	-	0.5	УК-6

Наименование тем	Лекции, час.	Практические занятия, час	Самостоятельная работа, час.	Практическая подготовка, час	Занятия в интерактивной форме, час.	Код компетенций
Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	-	2	-	0.5	УК-6
Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	1	-	2	-	0.5	УК-7
Тема 7. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	-	2	-	0.5	УК-7
Тема 8. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2	-	2	-	0.5	УК-7
Тема 9. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	-	2	-	0.5	УК-7
<b>Тема 1. (УТЗ) Легкая атлетика</b>	-	10	2	-	-	УК-7
<b>Тема 2. (УТЗ) Гимнастика, (аэробика)</b>	-	10	2	-	-	УК-7
<b>Тема 3. (УТЗ) Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч).</b>	-	12	2	-	-	УК-7
<b>ИТОГО: 72 часа</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>4</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 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.

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

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Физическая культура».

### **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. Чеснова Е.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Е.Л. Чеснова. – М.: Директ – медиа, 2022.  
[http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view&book\\_id=210945](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=210945)
2. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высших учебных заведений / [Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов и др.]; под ред.

- Ю.Д. Железняк. - 8-е изд., перераб. - М.: Издательский центр "Академия", 2021. - 464 с. - (Сер. Бакалавриат).
3. Педагогика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений / [С.Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин и др.]; под ред. С.Д. Неверковича. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Издательский центр "Академия", 2021. - 368 с. - (Сер. Бакалавриат),
  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, 2022. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948&sr=1>
  5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д: Феникс, 2022. - 448 с.: табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; То же [Электронный ресурс]. - <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>
  6. Кузьменко, Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки: организационная культура личности юного спортсмена: Программа элективного курса для основного общего образования / Г.А. Кузьменко, К.М. Эссеббар. - М.: Прометей, 2021. - 140 с. - ISBN 978-5-7042-2328-3; То же [Электронный ресурс]. - <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240144>
  7. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2021. - 336 с. <http://www.znaniium.com/bookread.php?book=180800>

#### **Дополнительная литература:**

1. Марков, К. К. Техника современного волейбола [Электронный ресурс]: монография / К. К. Марков. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2841-2 <http://www.znaniium.com/bookread.php?book=492800>
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2020. - 336 с. <http://www.znaniium.com/bookread.php?book=180800>
3. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2022. - 208 с.: 60x90 1/16. - (Профессиональное образование). (переплет) ISBN 978-5-8199-0325-4 <http://znaniium.com/catalog.php?bookinfo=357794>
4. Витун, В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры: учебное пособие / В.Г. Витун, Е.В. Витун ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет». - Орен-

бург: ОГУ, 2021. - 103 с.: табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1191-1; То же [Электронный ресурс]. -

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439101>

5. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский федеральный университет. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2022. - 219 с.: табл., схем. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-7638- 2997-6; То же [Электронный ресурс]. - <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>
6. Аэробика а системе физического воспитания студентов вузов (текст): учеб.пособие /И.Ф. Калинина. – Королев: ТУ, Канцелярия, 2019. – 231 с.

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

### **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/ТПФК/>– 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 (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.

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

**ИНСТИТУТ ПРОЕКТНОГО  
МЕНЕДЖМЕНТА И ИНЖЕНЕРНОГО БИЗНЕСА**

**Кафедра гуманитарных и социальных дисциплин**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО  
ДИСЦИПЛИНЕ  
«Физической культура»**

**(Приложение 1 к рабочей программе)**

**Направление подготовки: 09.03.03 «Прикладная информатика»**

**Профиль: «Прикладная информатика в системах управления»**

**Уровень высшего образования: бакалавриат**

**Форма обучения: очная**

## 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:		
				трудовые действия	необходимые умения	необходимые знания
1	УК-6	способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Лекционные занятия на темы 1-5	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
2	УК-7	способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Лекционные занятия на темы 6-9, самостоятельные 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 здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

## 2. 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	Реферат	А) полностью сформирована (компетенция)	Проводится в письменной форме Критерии оценки: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знание и понимание, излагаемого ма-</li> </ul>

Код компетенции	Инструменты, оценивающие сформированность компетенции	Показатель оценивания компетенции	Критерии оценки
		<p>освоена на высоком уровне) – 5 баллов</p> <p>Б) частично сформирована:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•компетенция освоена на продвинутом уровне – 4 балла;</li> <li>•компетенция освоена на базовом уровне – 3 балла;</li> </ul> <p>В) не сформирована (компетенция не освоена) – 2 и менее баллов</p>	<p>териала (10 баллов)</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>
УК-7	выполнение тестовых заданий по теоретической подготовке	<p>А) полностью сформирована (компетенция освоена на высоком уровне) – 5 баллов</p> <p>Б) частично сформирована:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•компетенция освоена на продвинутом уровне – 4 балла;</li> <li>•компетенция освоена на базовом уровне – 3 балла;</li> </ul> <p>В) не сформирована (компетенция не освоена) – 2 и менее баллов</p>	<p>Компьютерное тестирование</p> <p>Критерии оценки определяются процентным соотношением.</p> <p>Не явка - 0 баллов</p> <p>15 баллов (удовлетворительно) – от 51% правильных ответов.</p> <p>20 баллов (хорошо) – от 70%.</p> <p>25 баллов (отлично) – от 90%.</p>

**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**

Примерная тематика докладов

Курс, семестр	№ п/п	Тема письменной работы
<b>Очная и заочная форма обучения</b>		
1 курс, (2 семестр) очная форма обучения	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.
	6	Особенности питания человека и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
	7	Основы построения оздоровительной тренировки.
	8	Характеристика средств специально-оздоровительной направленности.
	9	Характеристика отдельных физкультурно-оздоровительных методик и систем.
	10	Психофизиологические основы учебного труда и профессиональной деятельности.
	11	Физические качества человека, их краткая характеристика.
	12	Средства и методы воспитания отдельных физических качеств.
	13	Основы методики, средства и методы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
	14	Общеметодические и специфические принципы физического воспитания.
	15	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
	16	Экстремальные виды спорта. Основы техники безопасности при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.



Курс, семестр	№ п/п	Тема письменной работы
<b>Очная и заочная форма обучения</b>		
	17	История развития Олимпийских игр.
	18	Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. Мониторинг физического здоровья.
	19	Рекреационная физическая культура.
	20	Функции опорно-двигательного аппарата человека, современные методики реабилитации.
	21	Функции дыхательной системы человека, современные методики реабилитации.
	22	Функции сердечно-сосудистой системы человека, современные методики реабилитации.
	23	Функции пищеварительной системы человека, современные методики реабилитации.
	24	Функции органов чувств человека, современные методики реабилитации.
	25	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
	26	Методика построения самостоятельных занятий, средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки.
	27	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий труда.
	28	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые на занятиях физической культурой.
	29	Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.
	30	Влияние внешних факторов окружающей среды на организм и здоровье человека в крупном мегаполисе и методы профилактики их воздействия.

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. Максимальное количество баллов за данный вид работы – 50 баллов.

#### Критерии оценки реферата

Критерий	Требования к работе	Количество баллов
Знание и понимание, излагаемого материала	Соответствие содержания теме работы; формулировка проблемы, определение рас-	10 баллов

	сма триваемых понятий четко и полно, самостоятельность выполнения работы	
Анализ и оценка информации	Обоснованность отбора материала, его объем; грамотный анализ различных точек зрения; выводы, обобщающие собственную позицию; наглядность и информативность иллюстрированного материала.	15 баллов
Построение суждений	Логика, ясность изложения; грамотная аргументация; четкость и содержательность выводов.	10 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» являются две текущие аттестации в виде тестов одна промежуточная 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
Очная форма						
	Тестирование	УК-6 УК-7	30 вопросов	Компьютерное тестирование; время	Результаты тестирования предо-	Критерии оценки определяются процентным соотноше-

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
Согласно графика учебного процесса				отведенное на процедуру - 30 минут	ставляются в день проведения процедуры	нием. Не явка -0 Удовлетворительно - от 51% правильных ответов. Хорошо - от 70%. Отлично – от 90%.
	Тестирование	УК-6 УК-7	30 вопросов	Компьютерное тестирование; время отведенное на процедуру - 30 минут	Результаты тестирования предоставляются в день проведения процедуры	Критерии оценки определяются процентным соотношением. Не явка -0 Удовлетворительно - от 51% правильных ответов. Хорошо - от 70%. Отлично – от 90%.
	Реферат	УК-6 УК-7	Тема, предложенная преподавателем	Письменная работа		Критерии оценки: <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>
	Зачет	УК-6 УК-7	Беседа по теме реферата	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> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнение всех видов необходимых работ с набора минимального количества баллов – 65.</li> </ul> <b>«Не зачтено»:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• недобор необходимого минимума баллов (<b>менее 65 баллов</b>)</li> <li>• незнание основных понятий предмета;</li> </ul>

\* 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, согласно приказу «О внедрении новой балльно-рейтинговой системы контроля и оценивания уровня знаний и внеучебной созидательной активности обучающихся»

Итоговая оценка по дисциплине физическая культура формируется из суммы баллов (МАХ-100баллов), полученных за:

- посещение занятий (одно занятие 1 балл);
- прохождение тестирования (максимальное количество баллов – 25);
- сдача письменной работы по предложенной теме (максимальное количество баллов – 50).
- Студенты заочной формы обучения готовят письменную работу (темы согласовываются с преподавателем)

### **Примерное содержание тестов для текущей аттестации:**

**1. Под физической культурой понимается:**

- (?) — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
- (?) — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
- (?) — достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

**2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):**

- (?)а — спорт;
- (?)б — система физического воспитания;
- (?)в — физическая культура.

**3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:**

- (?)а — общей физической подготовкой;
- (?)б — специальной физической подготовкой;
- (?)в — гармонической физической подготовкой;
- (?)г — прикладной физической подготовкой.

**4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:**

- (?)а — развитие;
- (?)б — закаленность;
- (?)в — тренированность;
- (?)г — подготовленность.

**5. К показателям физической подготовленности относятся:**

- (?)а — сила, быстрота, выносливость;
- (?)б — рост, вес, окружность грудной клетки;
- (?)в — артериальное давление, пульс;
- (?)г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.

**6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:**

- (?)а — тренировка;
- (?)б — методика;
- (?)в — система знаний;
- (?)г — педагогическое воздействие.

**7. Какая страна является родиной Олимпийских игр:**

- (?)а — Рим;
- (?)б — Китай;
- (?)в — Греция;
- (?)г — Египет.

**8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:**

- (?)а — в Олимпии;
- (?)б — в Спарте;
- (?)в — в Афинах.

**9. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:**

- (?)а — они имели мировую известность;
- (?)б — в них принимали участие атлеты со всего мира;
- (?)в — в период проведения игр прекращались войны;
- (?)г — они отличались миролюбивым характером соревнований.

**10. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:**

- (?)а — 5 лет;
- (?)б — 4 года;
- (?)в — 2 года;
- (?)г — 3 года.

**11. Зимние игры проводятся:**

- (?)а — в зависимости от решения МОК;
- (?)б — в третий год празднуемой Олимпиады;
- (?)в — в течении последнего года празднуемой Олимпиады;
- (?)г — в течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

**12. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:**

- (?)а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- (?)б — регулярное обращение к врачу;
- (?)в — физическую и интеллектуальную активность;
- (?)г — рациональное питание и закаливание.

**13. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:**

- (?)а — образ жизни;
- (?)б — наследственность;
- (?)в — климат.

**14. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:**

- (?)а — ожог;
- (?)б — тепловой удар;
- (?)в — перегревание;
- (?)г — солнечный удар.

**15. Основными источниками энергии для организма являются:**

- (?)а — белки и минеральные вещества;
- (?)б — углеводы и жиры;
- (?)в — жиры и витамины;
- (?)г — углеводы и белки.

**16. Рациональное питание обеспечивает:**

- (?)а — правильный рост и формирование организма;
- (?)б — сохранение здоровья;
- (?)в — высокую работоспособность и продление жизни;
- (?)г — все перечисленное.

**17. Физическая работоспособность — это:**

- (?)а — способность человека быстро выполнять работу;
- (?)б — способность разные по структуре типы работ;
- (?)в — способность к быстрому восстановлению после работы;
- (?)г — способность выполнять большой объем работы.

**18. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:**

- (?)а — фагоцитарной устойчивостью;
- (?)б — бактерицидной устойчивостью;
- (?)в — специфической устойчивостью;
- (?)г — не специфической устойчивостью.

**19. Что понимается под закаливанием:**

- (?)а — посещение бани, сауны;
- (?)б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
- (?)в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
- (?)г — укрепление здоровья.

**20. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:**

- (?)а — самочувствие, аппетит, работоспособность;
- (?)б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
- (?)в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.

**21. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:**

- (?)а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;
- (?)б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
- (?)в — все перечисленное.

**22. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:**

- (?)а — переоценивают свои возможности;
- (?)б — следуют указаниям учителя;
- (?)в — владеют навыками выполнения движений;
- (?)г — не умеют владеть своими эмоциями.

**23. При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:**

- (?)а — учителя, проводящего урок;
- (?)б — классного руководителя;
- (?)в — своих сверстников по классу;
- (?)г — школьного врача.

**24. Какими показателями характеризуется физическое развитие:**

- (?)а — антропометрическими показателями;
- (?)б — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;
- (?)в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

**25. Формирование человеческого организма заканчивается к:**

- (?)а — 14-15 годам;
- (?)б — 17-18 годам;
- (?)в — 19-20 годам;
- (?)г — 22-25 годам.

**26. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:**

- (?)а — строго регламентированы;
- (?)б — представляют собой игровую деятельность;

- (?)в — не ориентированы на производство материальных ценностей;  
(?)г — создают развивающий эффект.

**27. Техникой движений принято называть:**

- (?)а — рациональную организацию двигательных действий;  
(?)б — состав и последовательность движений при выполнении упражнений;  
(?)в — способ организации движений при выполнении упражнений;  
(?)г — способ целесообразного решения двигательной задачи.

**28. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):**

- (?)а — стойкость;  
(?)б — гибкость;  
(?)в — ловкость;  
(?)г — бодрость;  
(?)д — выносливость;  
(?)е — быстрота;  
(?)ж — сила.

**29. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:**

- (?)а — выносливость;  
(?)б — скоростно-силовые и координационные;  
(?)в — гибкость.

**30. Ловкость — это:**

- (?)а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;  
(?)б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени;  
(?)в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

**31. Быстрота — это:**

- (?)а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;  
(?)б — способность человека быстро набирать скорость;  
(?)в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

**32. Под гибкостью как физическим качеством понимается:**

- (?)а — комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;  
(?)б — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;  
(?)в — комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;  
(?)г — эластичность мышц и связок.

**33. Сила — это:**

- (?)а — способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;  
(?)б — способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;  
(?)в — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

**34. Под выносливостью как физическим качеством понимается:**

- (?)а — комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- (?)б — комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;
- (?)в — способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
- (?)г — способность сохранять заданные параметры работы.

**35. Нагрузка физических упражнений характеризуется:**

- (?)а — величиной их воздействия на организм;
- (?)б — напряжением определенных мышечных групп;
- (?)в — временем и количеством повторений двигательных действий;
- (?)г — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

**36. Активный отдых — это:**

- (?)а — специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;
- (?)б — двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;
- (?)в — деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

**37. Подводящие упражнения применяются:**

- (?)а — если обучающийся недостаточно физически развит;
- (?)б — если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
- (?)в — если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
- (?)г — если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

**38. Бег на дальние дистанции относится к:**

- (?)а — легкой атлетике;
- (?)б — спортивным играм;
- (?)в — спринту;
- (?)г — бобслею.

**39. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:**

- (?)а — низкий старт;
- (?)б — высокий старт;
- (?)в — вид старта по желанию бегуна.

**40. В переводе с греческого «гимнастика» означает:**

- (?)а — гибкий;
- (?)б — упражняю;
- (?)в — преодолевающий.

**41. XXI зимние Олимпийские игры проходили в:**

- (?)а — Осло;
- (?)б — Саппоро;
- (?)в — Сочи;
- (?)г — Ванкувере.

**42. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:**

- (?)а — влиянием эндогенных и экзогенных факторов;
- (?)б — генетикой и наследственностью человека;
- (?)в — влиянием социальных и экологических факторов;
- (?)г — двигательной активностью человека.

**43. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:**

- (?)а — для мышц ног;
- (?)б — типа потягивания;
- (?)в — махового характера;
- (?)г — для мышц шеи.



- 44. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:**
- (?)а — через рот и нос попеременно;
  - (?)б — через рот и нос одновременно;
  - (?)в — только через рот;
  - (?)г — только через нос.
- 45. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:**
- (?)а — 3 минуты;
  - (?)б — 7 минут;
  - (?)в — 5 минут;
  - (?)г — 10 минут.
- 46. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:**
- (?)а — из зоны нападения;
  - (?)б — с любой точки площадки;
  - (?)в — из зоны защиты;
  - (?)г — с любого места внутри трех очковой линии.
- 47. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум..... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):**
- (?)а — 2;
  - (?)б — 4;
  - (?)в — 3;
  - (?)г — 5.
- 48. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:**
- (?)а — гимнастикой;
  - (?)б — соревнованием;
  - (?)в — видом спорта.
- 49. Основой методики воспитания физических качеств является:**
- (?)а — простота выполнения упражнений;
  - (?)б — постепенное повышение силы воздействия;
  - (?)в — схематичность упражнений;
  - (?)г — продолжительность педагогических воздействий.
- 50. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):**
- (?)а — ползание;
  - (?)б — лазанье;
  - (?)в — прыжки;
  - (?)г — метание;
  - (?)д — группировка;
  - (?)е — упор.
- 51. Какие основные базовые виды двигательных действий входят в школьную программу физического воспитания (несколько ответов):**
- (?)а — метание дротика;
  - (?)б — ускорения;
  - (?)в — толчок гири;
  - (?)г — подтягивание;
  - (?)д — кувырки;
  - (?)е — стойка на одной руке.
- 52. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:**

- (?)а — вверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;
- (?)б — вверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;
- (?)в — вверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;
- (?)г — вверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.

**53. Пять олимпийских колец символизируют:**

- (?)а — пять принципов олимпийского движения;
- (?)б — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
- (?)в — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
- (?)г — повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

**54. Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):**

- (?)а — Вячеслав Фетисов;
- (?)б — Юрий Титов;
- (?)в — Александр Попов;
- (?)г — Александр Карелин;
- (?)д — Елена Исимбаева.

**55. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:**

- (?)а — биологический возраст;
- (?)б — календарный возраст;
- (?)в — скелетный и зубной возраст.

**56. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:**

- (?)а — асоциальное поведение;
- (?)б — респективную привычку;
- (?)в — вредную привычку;
- (?)г — консеквентное поведение.

**57. Игры, проведенные в Москве, были посвящены Олимпиаде:**

- (?)а — 20-ой;
- (?)б — 21-ой;
- (?)в — 22-ой;
- (?)г — 23-ой.

**58. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:**

- (?)а - «с разбега»;
- (?)б - «перешагиванием»;
- (?)в - «перекатом»;
- (?)г - «ножницами».

**59. Гиподинамия — это:**

- (?)а — пониженная двигательная активность человека;
- (?)б — повышенная двигательная активность человека;
- (?)в — нехватка витаминов в организме;
- (?)г — чрезмерное питание.

**60. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:**

- (?)а - «Быстрее, выше, сильнее»;
- (?)б - «Главное не победа, а участие»;
- (?)в - «О спорт — ты мир!».

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

**ИНСТИТУТ ПРОЕКТНОГО  
МЕНЕДЖМЕНТА И ИНЖЕНЕРНОГО БИЗНЕСА**

**Кафедра гуманитарных и социальных дисциплин**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО  
ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**(Приложение 2 к рабочей программе)**

**Направление подготовки: 09.03.03 «Прикладная информатика»**

**Профиль: «Прикладная информатика в системах управления»**

**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 2 семестр

#### Тема 1. 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.

Продолжительность занятия 10 ч.

## 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.

Продолжительность занятия 10 ч.

## 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.

Продолжительность занятия 12 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:

- 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.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
4.	Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
5.	Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
6.	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
7.	Тема 7. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
8.	Тема 8. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
9.	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)
10.	<b>Легкая атлетика</b>	Выполнение комплексов ОРУ, предложенных преподавателем.
11.	<b>Гимнастика</b>	Составление комплексов ОФП, направленных на развитие основных физических ка-

		честв человека.
12.	<b>Спортивные игры</b>	Выполнение комплексов ОРУ, предложенных преподавателем.

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

##### **Основная литература:**

1. Чеснова Е.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Е.Л. Чеснова. – М.: Директ – медиа, 2022. [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view&book\\_id=210945](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=210945)
2. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высших учебных заведений / [Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов и др.]; под ред. Ю.Д. Железняка. - 8-е изд., перераб. - М.: Издательский центр "Академия", 2021. - 464 с. - (Сер. Бакалавриат).
3. Педагогика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений / [С.Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин и др.]; под ред. С.Д. Неверковича. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Издательский центр "Академия", 2021. - 368 с. - (Сер. Бакалавриат),
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, 2022. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948&sr=1>
5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д: Феникс, 2022. - 448 с.: табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; То же [Электронный ресурс]. - <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>
6. Кузьменко, Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки: организационная культура личности юного спортсмена: Программа элективного курса для основного общего образования / Г.А. Кузьменко, К.М. Эссеббар. - М.: Прометей, 2021. - 140 с. - ISBN 978-5-7042-2328-3; То же [Электронный ресурс]. - <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240144>
7. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2021. - 336 с. <http://www.znaniium.com/bookread.php?book=180800>

##### **Дополнительная литература:**

1. Марков, К. К. Техника современного волейбола [Электронный ресурс]: монография / К. К. Марков. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2841-2 <http://www.znaniium.com/bookread.php?book=492800>

2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2020. - 336 с.  
<http://www.znanium.com/bookread.php?book=180800>
3. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2022. - 208 с.: 60x90 1/16. - (Профессиональное образование). (переплет) ISBN 978-5-8199-0325-4  
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=357794>
4. Витун, В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры: учебное пособие / В.Г. Витун, Е.В. Витун ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург: ОГУ, 2021. - 103 с.: табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1191-1; То же [Электронный ресурс]. -  
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439101>
5. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский федеральный университет. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2022. - 219 с.: табл., схем. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-7638-2997-6; То же [Электронный ресурс]. - <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>
6. Аэробика а системе физического воспитания студентов вузов (текст): учеб.пособие /И.Ф. Калинина. – Королев: ТУ, Канцелярия, 2019. – 231 с.

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

### **Интернет-ресурсы:**

#### ***Электронные ресурсы библиотеки «ТУ»:***

Электронно-библиотечная система ЭБС Университетская библиотека онлайн <http://www.biblioclub.ru>

Электронно-библиотечная система ЭБС ZNANIUM.COM  
<http://znanium.com>

Электронно-библиотечная система ЭБС «Лань»  
<http://e.lanbook.com/>

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

**Перечень программного обеспечения: MSOffice, PowerPoint.**



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

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