



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: 27.03.04 «Управление в технических системах»

Профиль: «Информационные системы и средства управления технологическими процессами»

Уровень высшего образования: бакалавриат

Формы обучения: очная

Королев
2023

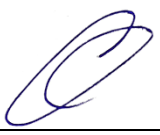
Рабочая программа является составной частью основной профессиональной образовательной программы и проходит рецензирование со стороны работодателей в составе основной профессиональной образовательной программы. Рабочая программа актуализируется и корректируется ежегодно.

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

Рецензент: д. с. н, профессор Кирилина Т.Ю.

Программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки бакалавров 27.03.04 «Управление в технических системах» и Учебного плана, утвержденного Ученым советом Университета. Протокол № 9 от 11 апреля 2023 г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры:

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

Рабочая программа согласована:

Руководитель ОПОП ВО  к.т.н., доц. **Е.Н. Дмитренко**

Рабочая программа рекомендована на заседании УМС:

Год утверждения (переподтверждения)	2023				
Номер и дата протокола заседания УМС	№ 5 от 11 апреля 2023 г.				

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

Целью изучения дисциплины является:

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

В процессе обучения студент приобретает и совершенствует следующие универсальные компетенции:

- (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 инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей;
- Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

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 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

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

Дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной части основной образовательной программы подготовки бакалавров по направлению подготовки 27.03.04 Управление в технических системах. Дисциплина реализуется кафедрой гуманитарных и социальных дисциплин.

Изучение данной дисциплины базируется на ранее изученных дисциплинах: «Физическая культура» школьного курса.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

- способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (УК-6);

- способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с формированием у бакалавров 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.

Занятия адаптивной физической культурой проводятся в специальных оборудованных тренажерных залах или на свежем воздухе, специалистами, имеющими соответствующую подготовку.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 часа. Преподавание дисциплины ведется на 1-ом курсе во 2-ом семестре и предусматривает проведение учебных занятий следующих видов: лекции, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, групповые и индивидуальные консультации. Программой предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме тестирования, промежуточные и итоговая аттестации в форме зачета во 2-ом семестре.

Основные положения дисциплины должны быть использованы при изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

3. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Таблица 1

Виды занятий	Всего часов	1курс семестр второй
Общая трудоемкость	72	72
Аудиторные занятия	48	48
Лекции (Л)	16	16
Практические занятия	32	32
Лабораторные работы (ЛР)	-	-
Самостоятельная работа	24	24
Курсовые, расчетно-графические работы	-	-
Контрольная работа, домашнее задание	-	-
Текущий контроль знаний (7 - 8, 15 - 16 недели)	-	-
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	Занятия в интерактивной форме, час.	Самостоятельная работа, час.	Код компетенций
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	-	-	2	УК-6, УК-7
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	3	-	-	2	УК-6, УК-7
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	-	-	2	УК-6, УК-7
Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1	-	-	2	УК-6, УК-7
Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	-	-	2	УК-6, УК-7
Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	1	-	-	2	УК-6, УК-7
Тема 7. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	-	-	2	УК-6, УК-7
Тема 8. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2	-	-	2	УК-6, УК-7
Тема 9. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	-	-	2	УК-6, УК-7
Тема 1. (УТЗ) Лыжная подготовка	-	10	-	10	УК-6, УК-7

Наименование тем	Лекции, час.	Практические занятия, час	Занятия в интерактивной форме, час.	Самостоятельная работа, час.	Код компетенций
Тема 2. (УТЗ) Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч).	-	14	-	4	УК-6, УК-7
Тема 3. (УТЗ) Легкая атлетика	-	8	-	10	УК-6, УК-7
Сдача нормативов ОФП, СФП, технической подготовке	-	-	-	-	
ИТОГО: 72 часа	16	32	-	24	

УТЗ — учебно-тренировочные занятия

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 шагом 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 соскальзыванием, 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 пола 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.

Волейбол. Техника игры. Нападение: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.

Защита; стойки и перемещения; Техника владения мячом: приём мяча, блокирование.

Элементы тактики. Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия.

Тренировка и двухсторонняя 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.

Футбол. Техника игры. Техника владения мячом: подачи, передачи, остановки, удары, внутренней и внешней стопой, прямой удар.

Ведение мяча. Остановки. Техника игры вратаря. Передача мяча.

Элементы игры в нападении и в защите. Командные действия. Двухсторонняя 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.

Контрольный раздел

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

Тестовые задания приведены в приложении 1.

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

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).

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

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

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

Основная литература:

- 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, 2019. – 420 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656>
- Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / Т. В. Колтошова, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический

университет (ОмГТУ), 2020. – 169 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103>

Дополнительная литература:

- Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>
- Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1020559>
- Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859>
- Анисимов, М. П. Физическая культура в современной России: учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата : [16+] / М. П. Анисимов. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный аграрный университет (СПбГАУ), 2020. – 86 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613175>
- Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1940910>
- Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие : В 2 частях : [16+] / сост. Е.С. Стоцкая ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – Ч. 1. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами поведения. – 197 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573581>
- Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — www.dx.doi.org/10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/go.php?id=993540>

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Интернет-ресурсы:

Электронные ресурсы библиотеки Университета:

1. Университетская библиотека ONLINE <http://www.biblioclub.ru>
2. Электронно-библиотечной системы Znanium.com <http://znanium.com>

Литература из ЭБС:

1. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития : учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. - 2-е изд., стереотип. - Москва : Спорт, 2020. - 160 с. - ISBN 978-5-907225-11-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1065600>
2. Серова, Л. К. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие / Л.К. Серова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 129 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-016466-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1157116>
3. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Учебное пособие / Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. - Москва :Спорт, 2016. - 280 с. ISBN 978-5-906839-23-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/913089>
4. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитягин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>
5. Калинина, И. Ф. Проведение профилактических мероприятий и оказание первой помощи на занятиях физической культуры студентов вузов : учеб. пособие / И.Ф. Калинина. - Москва : Научный консультант. - 2016. — 88 с. - ISBN 978-5-9908932-2-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023643>

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Интернет-ресурсы:

1. <http://fizkultura-na5.ru/> – сайт учителя физ. культуры
2. <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

3. <http://fizkult-ura.ru/> – Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
4. <http://kzg.narod.ru/>– Журнал «Культура здоровой жизни»
5. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ – Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений.

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины физическая культура

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

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине физическая культура

Лекционные занятия:

- аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран);
- комплект электронных презентаций / слайдов на темы:

- Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
- Социально-биологические основы физической культуры.
- Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
- Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
- Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.
- Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
- Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
- Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Практические занятия:

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 x 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 обрешиненные (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: 27.03.04 «Управление в технических системах»

Профиль: «Информационные системы и средства управления технологическими процессами»

Уровень высшего образования: бакалавриат

Формы обучения: очная

Королев
2023

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, обучающийся приобретает:		
				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 1-9, самостоятельные занятия (легкая атлетика, спортивные игры и др)	Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей	Определяет задачи саморазвития и профессионального роста, распределяет их на долго-, средне- и краткосрочные с обоснованием актуальности и определением необходимых ресурсов для их выполнения	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;
2	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Лекционные занятия на темы 1-9, самостоятельные занятия (легкая атлетика, спортивные игры и др)	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

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 УК-7	Выполнение практических заданий (нормативов), позволяющих определить уровень развития общей и специальной физической подготовленности занимающихся	<p>А) полностью сформирована (компетенция освоена на высоком уровне) – 5 баллов</p> <p>Б) частично сформирована: компетенция освоена на продвинутом уровне – 4 балла; компетенция освоена на базовом уровне – 3 балла;</p> <p>В) не сформирована (компетенция не сформирована) – 2 и менее баллов</p>	<p>Проводится в форме тестирования общих и специальных физических качеств на практическом занятии.</p> <p>Критерии оценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнение занимающимися заданий и их оценивание в соответствии с результатами, указанными в таблице 4,5 <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)	<p>А) полностью сформирована (компетенция освоена на высоком уровне) – 5 баллов</p> <p>Б) частично сформирована: компетенция освоена на продвинутом уровне – 4 балла; компетенция освоена на базовом уровне – 3 балла;</p> <p>В) не сформирована (компетенция не сформирована) – 2 и менее баллов</p>	<p>Проводится в письменной форме</p> <p>Критерии оценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Знание и понимание, излагаемого материала (10 баллов) • Анализ и оценка информации (15 баллов) • Построение суждений (10 баллов) • Оформление работы (10 баллов) • Формальные требования (5 баллов) <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-6 УК-7	выполнение тестовых заданий по	А) полностью сформирована	Проводится письменно/в эл виде Время, отведенное на процедуру – 30-

Код компетенции	Инструменты, оценивающие сформированность компетенции	Показатель оценивания компетенции	Критерии оценки
	теоретической подготовке	<p>(компетенция освоена на высоком уровне) – 5 баллов</p> <p>Б) частично сформирована:</p> <ul style="list-style-type: none"> • компетенция освоена на продвинутом уровне – 4 балла; • компетенция освоена на базовом уровне – 3 балла; <p>В) не сформирована (компетенция не сформирована) – 2 и менее баллов</p>	<p>45 минут.</p> <p>Неявка – 0 баллов.</p> <p>Критерии оценки определяются процентным соотношением.</p> <p>Неудовлетворительно – менее 50% правильных ответов.</p> <p>Удовлетворительно - от 51% правильных ответов.</p> <p>Хорошо - от 70%.</p> <p>Отлично – от 90%.</p> <p>Максимальная оценка – 5 баллов</p>

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.

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

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

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

Контрольные нормативы для студентов, относящихся к основной медицинской группе

1. Судейская и инструкторская практика: проведение разминки (в зависимости от раздела и поставленных задач занятия) проводится

студентом один раз в течение семестра (оценивается: правильность подобранны упражнений, их дозировка, своевременность подачи методических рекомендаций и т.п.), содействие организации и проведению соревнований, судейство, ведение протокола соревнований.

2. Выполнение нормативов по общей физической подготовке.

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

Таблица 3.

Подсчет баллов по нормативам

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

Таблица 4.

Контрольные нормативы по ОФП

Виды испытаний	Пол	Нормативы, баллы				
		5	4	3	2	1
Сила						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Муж	44	38	32	26	20
	Жен	24	19	16	11	7
Подтягивание на перекладине (кол-во раз), девушки на низкой перекладине	Муж	16	14	12	10	6
	Жен	30	16	10	6	4
Вис на согнутых руках (сек.) (по желанию)	Муж	60	47	35	23	10
	Жен	21	17	13	9	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз, 1 мин.), руки за головой	Муж	53	47	40	34	28
	Жен	45	41	37	33	26
Прыжок в длину с места, см.	Муж	260	240	225	210	190
	Жен	210	195	180	170	160
Рывок гири (16 кг.) (по желанию)	Муж	40	35	30	20	10
Скорость						
Бег 100 м. сек.	Муж	13.2	13.9	14.4	14.9	15.5
	Жен	14.8	15.6	18.4	17.3	18.2
Прыжки на скакалке за 60 сек. (кол-во раз)	Муж	130	115	100	90	60
	Жен	150	135	120	100	70
Ловкость						

Виды испытаний	Пол	Нормативы, баллы				
		5	4	3	2	1
Челночный бег 4x9 м., сек	Муж	8.8	9.2	9.7	10.2	10.7
	Жен	10.2	10.5	11.1	11.5	12
Гибкость						
Наклон туловища из положения стоя на скамье см.	Муж	16	13	10	8	5
	Жен	20	16	12	10	8

3. Выполнение нормативов по специальной физической подготовке

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

Таблица 5.
Контрольные нормативы по СФП

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

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

Таблица 6.
Темы рефератов

Курс, семестр	№ п\п	Тема работы
Очная форма обучения		
1 курс, (1 семестр)	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
	2	Социально-биологические основы физической культуры.
	3	Методика эффективных и экономичных способов освоения жизненно-важных умений и навыков (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание).
	4	Методики оценки физического развития и функционального состояния организма.
	5	Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Основы здорового образа жизни человека.
	6	Физическая культура в ВУЗе.
	7	История возникновения и развития Олимпийских игр
	8	Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
	9	Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
	10	Символика и атрибутика Олимпийских игр.
	11	Двигательный режим и его значение.
1 курс, (1 семестр)	12	Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
	13	Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
	14	Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
	15	Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
	16	Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
	17	Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
	18	Бег, как средство укрепления здоровья.

Курс, семестр	№ п\п	Тема работы
	19	Научная организация труда : утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
	20	Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон.
	21	Формирование двигательных умений и навыков.
	22	Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
	23	Основы спортивной тренировки.
	24	Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
	25	Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
	26	Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
	27	Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
	26	Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
	29	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
	30	Адаптация к физическим упражнениям.

Срок сдачи работы – не менее, 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

Критерий	Требования к работе	Количество баллов
Знание и понимание, излагаемого материала	Соответствие содержания теме работы; формулировка проблемы, определение рассматриваемых понятий четко и полно, самостоятельность выполнения работы	10 баллов

Критерий	Требования к работе	Количество баллов
Анализ и оценка информации	Обоснованность отбора материала, его объем; грамотный анализ различных точек зрения; выводы, обобщающие собственную позицию; наглядность и информативность иллюстрированного материала.	20 баллов
Построение суждений	Логика, ясность изложения; грамотная аргументация; четкость и содержательность выводов.	15 баллов
Оформление работы	Правильность цитирования; грамотность изложения (язык); структура (титальный 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 текущие аттестации и написание реферата.

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 обучения						
Согласно графику	Тестирование	УК-6 УК-7	30 вопросов	Компьютерное тестирование;	Результаты тестирования	Критерии оценки определяются процентным

Неделя текущего контроля	Вид оценочного средства	Код компетенций, оценивающих знания, умения, навыки	Содержание оценочного средства	Требования к выполнению	Срок сдачи (неделя семестра)	Критерии оценки по содержанию и качеству с указанием баллов
у учебного процесса				время отведенное на процедуру - 30 минут	предоставляются в день проведения процедуры	соотношением. Не явка -0 Удовлетворительно - от 51% правильных ответов. Хорошо - от 70%. Отлично – от 90%.
Согласно графику учебного процесса	Для студентов ОМГ (основная медицинская группа) сдача контрольных нормативов	УК-6 УК-7	Таблица 5	Оцениваются количественные и качественные показатели (Таблица 4,5)	Результаты сдачи нормативов предоставляются в день проведения процедуры	Выполнение каждого норматива оценивается по пятибалльной системе. После сдачи необходимых нормативов рассчитывается среднее арифметическое значение и проставляются баллы (Таблица 3).
	Для студентов, освобожденных от занятий по ФК написание и защита реферата	УК-6 УК-7	Таблица 6	Оцениваются качественные показатели выполнения письменной работы (таблица 7)	Результаты оценивания письменной работы студента предоставляются к следующему занятию	Критерии оценки письменной работы представлены в Таблице 7.
Согласно графику учебного процесса	Зачет	УК-6 УК-7	Анализ работы студента, проведенной в течение семестра	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: «Зачтено»: • Выполнение всех видов необходимых работ с набором минимального количества баллов – 65. «Не зачтено»: • недобор необходимого минимума баллов (менее 65 баллов) • незнание основных понятий предмета;

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.

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 кол-во баллов – 50).
- Студенты заочной формы обучения готовят письменную работу (темы согласовываются с преподавателем)

Примерное содержание тестов для текущей аттестации (очная форма обучения):

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
- (?) Б) 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) долиходром
- (?) 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) закаливающих, 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) кувырки
- (?) 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) заброшен 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

**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: 27.03.04 «Управление в технических системах»

Профиль: «Информационные системы и средства управления технологическими процессами»

Уровень высшего образования: бакалавриат

Формы 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 занятий

Первый курс (очная форма обучения)

2 семестр

Практическое занятие №1.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Образовательные технологии: практическая работа в группах.

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.

Образовательные технологии: практическая работа в группах,
Здоровьесберегающая технология .

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.

Образовательные технологии: практическая работа в группах.
Здоровьесберегающая технология

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.

Образовательные технологии: Здоровьесберегающая технология +
соревнование.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одним из освоенных способов. Кроссовая подготовка.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №5.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Образовательные технологии: Технология уровневой дифференциации.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одним из освоенных способов. Сдача контрольных нормативов. (МПЗ №2)

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №6.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Образовательные технологии: Соревновательная технология.
Здоровьесберегающая технология
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 №7.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Образовательные технологии: Соревновательная технология.
Здоровьесберегающая технология
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 №8.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Образовательные технологии: Соревновательная технология. Технология уровневой дифференциации.

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

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №9.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Образовательные технологии: Соревновательная технология. Игровая технология.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол).СФП. Основные технические действия в защите, нападении, командные действия. Подвижные игры, эстафеты

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №10.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Образовательные технологии: Соревновательная технология. Здоровьесберегающая технология.

Тема и содержание практического занятия: (МПЗ 4.) Спортивные игры (баскетбол).СФП. Тактические действия в защите. Эстафеты. Учебная игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №11.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Образовательные технологии: Соревновательная технология. Игровая технология.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол).Отработка технических элементов и тактических действий в процессе учебной игры

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №12.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Образовательные технологии: Соревновательная технология. Игровая технология.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол)Сдача нормативов СФП. Учебная игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №13.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Образовательные технологии: Здоровьесберегающая технология.

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

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №14.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Образовательные технологии: Здоровьесберегающая технология

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

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №15.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Образовательные технологии: Технология уровневой дифференциации.

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

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №16.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Образовательные технологии: Соревновательная технология. Игровая технология.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Подвижные игры. Эстафеты.

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, 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.	Легкая атлетика	Выполнение комплексов ОРУ, предложенных преподавателем.
11.	Гимнастика	Составление комплексов ОФП, направленных на развитие основных физических качеств человека.
12.	Спортивные игры	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>
- Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / Т. В. Колтошова, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. – 169 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103>

Дополнительная литература:

- Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>
- Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1020559>
- Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859>
- Анисимов, М. П. Физическая культура в современной России: учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата : [16+] / М. П. Анисимов. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный аграрный университет (СПбГАУ), 2020. – 86 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613175>

- Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1940910>
- Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие : В 2 частях : [16+] / сост. Е.С. Стоцкая ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – Ч. 1. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами поведения. – 197 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573581>
- Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — www.dx.doi.org/10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/go.php?id=993540>

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Интернет-ресурсы:

Электронные ресурсы библиотеки Университета:

1. Университетская библиотека ONLINE <http://www.biblioclub.ru>
2. Электронно-библиотечной системы Znanium.com <http://znanium.com>

Литература из ЭБС:

- 1) Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития : учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. - 2-е изд., стереотип. - Москва : Спорт, 2020. - 160 с. - ISBN 978-5-907225-11-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1065600>
- 2) Серова, Л. К. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие / Л.К. Серова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 129 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-016466-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1157116>
- 3) Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Учебное пособие / Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. - Москва :Спорт, 2016. - 280 с. ISBN 978-5-906839-23-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/913089>

- 4) Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>
- 5) Калинина, И. Ф. Проведение профилактических мероприятий и оказание первой помощи на занятиях физической культуры студентов вузов : учеб. пособие / И.Ф. Калинина. - Москва : Научный консультант. - 2016. — 88 с. - ISBN 978-5-9908932-2-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023643>

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

Перечень программного обеспечения: LibreOffice

Информационные справочные системы: не предусмотрено курсом данной дисциплины

Ресурсы информационно-образовательной среды *Университета*:

Рабочая программа и методическое обеспечение по курсу «Физическая культура».