

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Колесникова Екатерина Дмитриевна
Должность: Ректор СГИ
Дата подписания: 13.10.2025 16:03:15
Уникальный программный ключ:
5791137b901a6c8a41d8178857e144b19ca9b1c0



**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СРЕДНЕУССУЛЬСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»**

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой психологии и педагогики

_____/Бельская Е.Г./

«10» октября 2025 г.

Кафедра экономики и управления

Рабочая программа учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки
09.03.03 Прикладная информатика

Направленность (профиль) подготовки:

Прикладная информатика в экономике

Квалификация (степень) выпускника:

Бакалавр

Форма обучения:

Очная

Составитель программы:

Войлочникова Е.Р.,

старший преподаватель

кафедры психологии и педагогики

СОДЕРЖАНИЕ

1. Аннотация к дисциплине
2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
- 3.1. Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах)
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
- 4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)
- 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине
6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»
- 6.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал
- 6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
- 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
- 6.4. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся
- 6.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины
8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины
9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.
- 10.1. Лицензионное программное обеспечение
- 10.2. Электронно-библиотечная система
- 10.3. Современные профессиональные баз данных
- 10.4. Информационные справочные системы
11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
12. Лист регистрации изменений

1. Аннотация к дисциплине

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика (уровень бакалавриата), утвержденный приказом Министерства образования науки России от 19.09.2017 № 922.

Рабочая программа содержит обязательные для изучения темы по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Настоящая дисциплина включена в обязательную часть Блока 1 учебных планов по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика (уровень бакалавриата).

Дисциплина изучается на 3 курсе в 5 семестре для очной формы обучения, зачет.

Цель изучения дисциплины:

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.

Исходя из поставленной цели, для её достижения в рамках дисциплины можно выделить следующие задачи:

– сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

– понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

– знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

– приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

– приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;

– создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

– совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика и на основе профессионального стандарта:

– 16.019. Профессиональный стандарт "Специалист по информационным системам", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 13 июля 2023 г. N 586н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16 августа 2023 г., регистрационный N 74817).

Код компетенции	Результаты освоения ООП (содержание компетенций)	Индикаторы достижения компетенций	Формы образовательной деятельности, способствующие формированию и развитию компетенции
УК-7	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p> <p>УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p>	<p>Контактная работа:</p> <p>Лекции</p> <p>Практические занятия</p> <p>Самостоятельная работа</p>

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

3.1 Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

Объём дисциплины	Всего часов
	очная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	54
Аудиторная работа (всего):	54
в том числе:	
лекции	18
семинары, практические занятия	36
лабораторные работы	
контроль	
Внеаудиторная работа (всего):	18
в том числе:	
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	18
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет)	+

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

для очной формы обучения

№ п/п	Разделы и темы учебной дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в часах)						Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам)	
			Всего	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Контрольная работа		Курсовая работа
				Лекции	Лабораторный практикум	Практические занятия / семинары				
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	5	4	1		2	1		Опрос	
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	5	4	1		2	1		Опрос	
3.	Тема 3. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	5	4	1		2	1		Опрос	
4.	Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	5	4	1		2	1		Опрос	
5.	Тема 5 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	5	8	2		4	2		Опрос	

6.	Тема 6. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	5	8	2		4	2			Опрос
7.	Тема 7. Легкая атлетика	5	8	2		4	2			Опрос
8.	Тема 8. Спортивные игры	5	8	2		4	2			Опрос
9.	Тема 9. Общая физическая подготовка	5	8	2		4	2			Опрос
10.	Тема 10. Прикладные виды аэробики	5	8	2		4	2			Опрос
11.	Тема 11. ЛФК в домашних условиях	5	8	2		4	2			Опрос
	Зачет	5								
	ИТОГО:	5	72	18		36	18			

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

РАЗДЕЛ 1. Основы теории физической культуры

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Содержание лекционных занятий

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Психофизиологическая характеристика учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов разных медицинских групп в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Механизмы умственного и зрительного утомления. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях вуза.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Содержание лекционных занятий

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Гиподинамия. Социальные причины ухудшения зрения. Социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 3. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Содержание лекционных занятий

Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация. Краткая характеристика некоторых видов спорта. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества.

Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта. Спортивные и подвижные игры. Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис, футбол, хоккей с шайбой, хоккей с мячом, хоккей на траве, водное поло, бадминтон. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Нетрадиционные (необычные) виды спорта. Необычные виды спорта. Их классификация: командные, гонки и соревнования на скорость, силовые, метание необычных предметов, болотные, экстремальные, экзотические, технические и др. Нетрадиционный спорт в России. Необычные соревнования народов мира.

Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Содержание лекционных занятий

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 5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Содержание лекционных занятий

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Корректировка содержания занятий со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для студентов. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.

РАЗДЕЛ 2. Практический раздел

Тема 6. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика

Содержание практических занятий

Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Включает в себя элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных

разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные виды и направленности воздействия).

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:

- нарушений опорно-двигательного аппарата;
- желудочно-кишечного тракта и почек;
- нарушений зрения
- сердечнососудистой системы и ЦНС;
- органов дыхания.

Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.

Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг и др.

Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.

Тема 7. Легкая атлетика.

Содержание практических занятий

Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике.

Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

Тема 8. Спортивные игры.

Содержание практических занятий

Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.

Баскетбол. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.

Волейбол. Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.

Футбол. Настольный теннис. Бадминтон.

Тема 9. Общая физическая подготовка (ОФП):

Содержание практических занятий

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.

Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.

Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. Дневник самоконтроля.

Тема 10. Прикладные виды аэробики:

Содержание практических занятий

Танцевальная аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение.

Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.

Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Фитбол-аэробика: Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5–30 с) из различных исходных положений.

Степ-аэробика: обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.

Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.

Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Тема 11. ЛФК в домашних условиях.

Содержание практических занятий

Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка. Формы лечебной физической культуры.

Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.

Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Одним из основных видов деятельности студента является самостоятельная работа, которая включает в себя изучение лекционного материала, учебников и учебных пособий, первоисточников, решение задач, выступления на групповых занятиях, выполнение заданий преподавателя.

Методика самостоятельной работы по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей студентов, в том числе связанных с ограничением возможностей здоровья. Время и место самостоятельной работы выбираются студентами по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения программы, которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся. Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий. Затем – приступать к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном программой.

Наименование темы	Вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение	Формы самостоятельной работы	Учебно-методическое обеспечение	Форма контроля
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1. Что такое здоровый образ жизни? 2. Что такое правильное питание? 3. Что такое правильная организация режима труда студента?	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка реферата	Литература к теме 1, работа с интернет источниками	Опрос, реферат
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	4. Какова роль двигательной активности в здоровом образе жизни?	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка реферата	Литература к теме 2	Опрос, реферат
Тема 3. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	5. Что такое быстрота? 6. Что такое ловкость?	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка реферата	Литература к теме 3	Опрос, реферат
Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	7. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка реферата	Литература к теме 4	Опрос, реферат

Тема 5 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	8. Какие психофизические качества являются ведущими в вашей профессии?	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка реферата	Литература к теме 5	Опрос, реферат
Тема 6. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	-Выполнение комплекса упражнений по образцу, -рефлексивный анализ профессиональных умений, -упражнения спортивно-оздоровительного характера, -упражнения различных видов самостоятельной работы, -решение ситуационных (профессиональных) задач, -упражнения на тренажере, -проектирование и моделирование различных видов и компонентов профессиональной деятельности	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка реферата	Литература к теме 6	Опрос, реферат
Тема 7. Легкая атлетика		Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка реферата	Литература к теме 7	Опрос, реферат
Тема 8. Спортивные игры		Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка реферата	Литература к теме 8	Опрос, реферат
Тема 9. Общая физическая подготовка		Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка реферата	Литература к теме 9	Опрос, реферат
Тема 10. Прикладные виды аэробики		Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка реферата	Литература к теме 10	Опрос, реферат
Тема 11. ЛФК в домашних условиях		Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка реферата	Литература к теме 11	Опрос, реферат

6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.

6.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Шкала и критерии оценки, балл	Критерии оценивания компетенции
1.	Вопросы к опросам	Практическое занятие	Опрос - это средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя со студентом на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выявление объема знаний студента по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Проблематика, выносимая на опрос определена в заданиях для самостоятельной работы студента, а также может определяться пре-	УК-7

			подавателем, ведущим практические занятия. Во время проведения опроса студент должен уметь решать стандартные задачи по темам курса.	
2.	Темы рефератов	Практическое занятие	<p>«5» – реферат выполнен в соответствии с заявленной темой, текст легко читаем и ясен для понимания, грамотное использование терминологии, свободное изложение рассматриваемых проблем;</p> <p>«4» – некорректное оформление реферате, грамотное использование терминологии, в основном свободное изложение рассматриваемых проблем;</p> <p>«3» – ошибки при использовании терминологии, нечеткое изложение и логика текста.</p>	УК-7
3.	Типовые тестовые вопросы	Практическое занятие	<p>Контроль в виде тестов может использоваться после изучения каждой темы курса. Итоговое тестирование можно проводить в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> компьютерного тестирования, т.е. компьютер произвольно выбирает вопросы из базы данных по степени сложности; <input type="checkbox"/> письменных решений предложенных преподавателей задач и примеров. <p>Оценка результатов тестирования может проводиться двумя способами:</p> <p>1) по 5-балльной системе, когда ответы студентов оцениваются следующим образом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «отлично» – более 80% ответов правильные; - «хорошо» – более 65% ответов правильные; - «удовлетворительно» – более 50% ответов правильные. <p>Студенты, которые правильно решили менее чем на 70% вопросов, должны в последующем пересдать тест. При этом необходимо проконтролировать, чтобы вариант теста был другой;</p> <p>2) по системе зачет-незачет, когда для зачета по данной дисциплине достаточно правильно решить более чем 70% примеров и задач.</p> <p>Чтобы выявить умение студентов решать задачи, следует проводить текущий контроль (выборочный для нескольких студен-</p>	УК-7

			тов или полный для всей группы). Обучающимся на решение одной задачи дается 15 – 20 минут по пройденным темам. Это способствует, во-первых, более полному усвоению обучающимися пройденного материала, во-вторых, позволяет выявить и исправить ошибки при их подробном рассмотрении на семинарских занятиях.	
--	--	--	---	--

6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и(или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

№	Форма контроля/ коды оцениваемых компетенций	Процедура оценивания	Шкала и критерии оценки, балл
1.	Зачет УК-7	Правильность ответов на все вопросы (верное, четкое и достаточно глубокое изложение идей, понятий, фактов и т.д.); Сочетание полноты и лаконичности ответа; Наличие практических навыков по дисциплине (решение задач или заданий); Ориентирование в учебной, научной и специальной литературе; Логика и аргументированность изложения; Грамотное комментирование, приведение примеров, аналогий; Культура ответа.	«Зачтено» - если обучающийся демонстрирует знание материала, основанное на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; дает логичные, аргументированные ответы на поставленные вопросы. Также оценка «зачтено» ставится, если обучающимся допущены незначительные неточности в ответах, которые он исправляет путем наводящих вопросов со стороны преподавателя. «Не зачтено» - имеются существенные пробелы в знании основного материала по разделу, а также допущены принципиальные ошибки при изложении материала.

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

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности
2. Профилактики психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой.
2. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 3. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации.
2. Нетрадиционные (необычные) виды спорта.

Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
2. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
3. Формы занятий физическими упражнениями.

Тема 5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Врачебный контроль, его содержание.
2. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля.

Тема 6. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Составление комплекса упражнений утренней гимнастики
2. Проведение комплекса упражнений утренней гимнастики
3. Составление комплекса упражнений с учётом особенностей заболевания занимающихся
4. Составление комплекса производственной гимнастики с учётом особенностей будущей профессии

Тема 7. Легкая атлетика

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.
2. Техника выполнения легкоатлетических упражнений.

Тема 8. Спортивные игры

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Баскетбол. «Обводка зоны 3-х сек». Студент начинает выполнять ведение мяча с угла 3-х секундной зоны баскетбольной площадки (пересечение с «лицевой» линией). Сначала выполняет ведение правой рукой, обводит всю «трехсекундную зону», выполняет 2 шага и бросок в кольцо. Потом подбирает мяч и выполняет тоже самое в левую сторону. Тест выполняется на время. Секундомер включается в момент начала ведения и выключается, когда выполнен подбор мяча после броска.
2. «Штрафные броски». Студент выполняет 10 бросков со штрафной линии. Считается количество попаданий.

Критерии оценки: техника выполнения штрафного броска и точность попадания.

«Ускорение 20 метров с высокого старта». Студент выполняет ускорение 20 метров с высокого старта по сигналу преподавателя. Критерии оценки: время выполнения ускорения.

Тема 9. Общая физическая подготовка

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Сгибание и разгибание рук из упора лежа (кол-во раз) 10, 12, 14 раз
2. Прыжки через скакалку (кол-во раз) - М: 55, 65, 70 раз; Ж: 65, 75, 80 раз.
3. Челночный бег 3x10м, (сек.) М: 7,3; 8,0; 8,2 Ж: 8,4; 8,7; 9,3.
4. Подтягивание на перекладине (юноши) 10, 15, 20 раз.

5. Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость)) 7,9,13 см.

Тема 10. Прикладные виды аэробики

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений.
2. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Тема 11. ЛФК в домашних условиях.

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.
2. Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ

6.4. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся.

Промежуточная аттестация по дисциплине "Основы российской государственности" проводится в форме зачета.

Задания 1 типа (теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины):

1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Основы здорового образа жизни.
3. ЛФК в домашних условиях.
4. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
5. Костная система и ее функции.
6. Мышечная система и ее функции
7. Механизмы мышечного сокращения.
8. Физиологические системы организма:
9. Кровеносная система.
10. Сердечнососудистая система.
11. Дыхательная система.
12. Нервная система.
- 13.. Физическая подготовка.
14. Средства физической культуры в регулировании физической работоспособности.
15. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
16. Индивидуальный выбор оздоровительных систем физических упражнений.
17. Особенности воздействия различных систем физических упражнений на организм человека.
18. Общие представления о механизмах оздоровительного воздействия физических упражнений.
19. Планирование индивидуальных занятий оздоровительной и коррекционной направленности.
20. Наука о механизмах болезней и здоровья.
21. Средства для повышения иммунитета.
22. Влияние массажа на различные системы организма.
23. Методика составления индивидуальных оздоровительных программ.
24. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом системы физических упражнений для регулярных занятий.
25. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений.
26. Самоконтроль занимающихся за выполнением физических упражнений.
27. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.

28. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Тематика рефератов

Рефераты выполняются в соответствии с рабочим учебным планом по темам изучаемой дисциплины. В реферате рассматриваются данные отечественной и зарубежной литературы по теме исследования, проводится сравнительный анализ существующих точек зрения и методологий. Структурными элементами реферата являются: титульный лист, содержание, введение, основная часть, заключение, список использованных источников. Количество источников должно составлять не менее 5. Объем реферата - 10- 15 страниц. Текст работы должен быть кратким, четким, логически последовательным. Правила оформления реферата. Реферат должен быть выполнен с использованием компьютера и принтера на бумаге формата А4 через полтора интервала. Шрифт – Times New Roman, черный, размер – 14 пт. Обязательными разделами реферата должны быть: введение, основная часть, заключение, список использованных источников. При необходимости текст может быть дополнен таблицами, графиками, рисунками и фотографиями

Сущность проблемы гипокинезии и гиподинамии и способы ее профилактики

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены
2. Сущность гипокинезии
3. Сущность гиподинамии
4. Профилактика гиподинамии у детей дошкольного возраста
5. Профилактика гиподинамии у детей младшего школьного возраста
6. Профилактика гиподинамии у подростков
7. Профилактика гиподинамии у офисных работников
8. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
9. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
10. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
11. Утренняя гигиеническая гимнастика (правила и функции)
12. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
13. Влияние физической активности на работоспособность взрослого человека
14. Общая физическая подготовка (цели и задачи)
15. Производственная гимнастика
16. Физическая культура и спорт в жизни современных женщин
17. Физическая культура и спорт в жизни современных мужчин
18. Физическая активность в зрелом и пожилом возрасте
19. Виды и формы упражнений на рабочем месте для офисного работника
20. Как начать тренироваться
21. Принципы, средства и методы закаливания

Педагогические основы физической культуры

22. Виды и функции физминутки на занятиях в дошкольных учреждениях
23. Роль уроков физической культуры в становлении здорового образа жизни младших школьников
24. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
25. Организация физического воспитания в дошкольном учреждении
26. Организация физического воспитания в начальной школе
27. Физическое воспитание в семье
28. Физическая культура в структуре профессионального образования
29. Негативное влияние приобретенных, врожденных и хронических заболеваний на физическую активность учащихся

30. Специфика методики преподавания упражнений с предметами для детей дошкольного возраста
31. Методические принципы физического воспитания
32. Спортивные игры с детьми дошкольного возраста
33. Физкультурно-познавательные технологии в начальной школе
34. Педагогическое обеспечение формирования здорового образа жизни у воспитанников дошкольного учреждения

Законодательные и экономические основы физической культуры в России

35. Законодательство РФ о физической культуре и спорте
36. Проблемы финансирования оздоровительной физической культуры
37. Конституционные основы управления системой физической культуры

Виды физической активности

38. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений
39. Ходьба как вид физической активности
40. Бег как вид физической активности
41. Плавание как вид физической активности
42. Зимние виды спорта (любой вид) как элемент здорового образа жизни
43. Легкая атлетика (любой вид) как элемент здорового образа жизни
44. Игровые виды спорта (любой вид) как элемент здорового образа жизни
45. Туристические походы как вид физической активности
46. Велоспорт как вид физической активности Экстремальные виды спорта
47. Занятие единоборствами (любой вид) как вид физической активности
48. Современные виды фитнеса: пилатес
49. Современные виды фитнеса: аквааэробика
50. Современные виды фитнеса: йога
51. Современные виды фитнеса: калланетика
52. Современные виды фитнеса: бодифлекс
53. Современные виды фитнеса: стрип-пластика
54. Современные виды фитнеса: Body Sculpt
55. Современные виды фитнеса: Калари-паятту
56. Танцы (любой вид) как вид физической активности
57. Современные виды фитнеса: тай-бо
58. Современные виды фитнеса: степ аэробика
59. Современные виды фитнеса: фитбол
60. Современные виды фитнеса: шейпинг
61. Современные виды фитнеса: зумба
62. Паркур – новое искусство передвижения

Цели физической активности

63. Применение физических упражнений для формирования пропорциональной фигуры.
64. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
65. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
66. Физическая активность как способ борьбы со сколиозом
67. Выносливость и методы ее развития
68. Скорость и методы ее развития
69. Гибкость и методы ее развития

Особенности тренировочного процесса

70. Особенности силовой тренировки
71. Дыхание при мышечной нагрузке
72. Мышечная боль после физических нагрузок: причины, возможные опасности, способы профилактики
73. Особенности аэробной тренировки

74. Особенности анаэробной тренировки
75. Восстановление организма после физической нагрузки
76. Травматизм на занятиях физической культурой (причины и профилактика)
77. Физическая культура как способ борьбы с умственным переутомлением
78. Биологические основы физической культуры
79. Признаки усталости, утомления и переутомления
80. Физическая культура при избыточной массе тела
81. Адаптивная физическая культура
82. Физические упражнения во время беременности

Психологические основы двигательной активности

83. Формирование ценностных ориентации учащихся на физическую культуру и спорт.
84. Физическая активность как способ борьбы со стрессом
85. Физическая активность как способ борьбы с депрессией
86. Физическая активность как средство релаксации
87. Физическая культура как способ выживания в современном мире
88. Миротворческая функция спорта
89. Отношение школьников к успехам и неудачам на уроках физкультуры
90. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста
91. Медитация как средства спортивной психологии
92. Психологические причины отказа от физической активности
93. Влияние физической культуры и спорта на развитие личности
94. Психологические резервы оптимизации спортивной деятельности

Задания 2 типа (задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем)

Составить письменно комплекс УГГ.

1. Оценка физического развития: антропометрические измерения; антропометрические индексы; функциональные пробы.
2. Методика проведения массажных приемов. Правила проведения самомассажа.
3. Составить индивидуальную оздоровительную программу.
4. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.
5. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.
7. Методика проведения комплексов упражнений, применяемых при различных заболеваниях
8. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
9. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда

Задания 3 типа (задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины)

1. Задание

Под физической культурой понимается:

часть культуры общества и человека

процесс развития физических способностей

вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств

развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств

2. Задание

Результатом физической подготовки является:
физическая подготовленность
физическое развитие
физическое совершенство
способность правильно выполнять двигательные действия

3. Задание

Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?
1908 год в Лондоне
1912 год в Стокгольме
1952 год в Хельсинки
1928 год в Амстердаме

4. Задание

Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:
быстроты реакции
координации движений
техники движений
скоростной силы

5. Задание

Солнечные ванны лучше всего принимать:
до 12 и после 16 часов дня
с 12 до 16 часов дня
в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности
с 10 до 14 часов

6. Задание

К циклическим видам спорта относятся...:
ходьба, бег, лыжные гонки, плавание
борьба, бокс, фехтование;
баскетбол, волейбол, футбол;
метание мяча, диска, молота.

7. Задание

Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?
1896 год в Греции
1516 год в Германии
1850 год в Англии
1869 год во Франции

8. Задание

Главной причиной нарушения осанки является:
малоподвижный образ жизни
слабость мышц спины
привычка носить сумку на одном плече
долгое пребывание в положении сидя за партой

9. Задание

Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:
Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание)
Иван Поддубный (борьба)
Сергей Елисеев (тяжелая атлетика)
Анатолий Решетников (легкая атлетика)

10. Задание

Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:
положение о соревнованиях
календарь соревнований

правила соревнований
программа соревнований

11. Задание

Профилактика нарушений осанки осуществляется при:
силовых упражнениях
скоростных упражнениях
упражнениях «на гибкость»
упражнениях на «выносливость»

12. Задание

Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?
МОК
НХЛ
НБА
УЕФА

13. Задание

В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на XVII Олимпийских играх?

лыжные гонки
скоростной спуск
конькобежный спринт
фристайл

14. Задание

Что определяет техника безопасности?

комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи

навыки знаний физических упражнений без травм
правильное выполнение упражнений

организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями

15. Задание

Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обернуть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь

положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье

холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение

теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье

16. Задание

Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

постоянность состояния

растяжение

сокращение

эластичность

17. Задание

Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей

обучением двигательным действиям и повышении работоспособности

в совершенствовании природных, физических свойств людей

определенным образом организованная двигательная активность

18. Задание

С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?
бег на 100 метров

шестиминутный бег
лыжная гонка на 3 километров
плавание 800 метров

19. Задание

Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

42 км 195 м

32 км 195 м

50 км 195 м

45 км 195 м

20. Задание

Укажите в каком городе будут проходить летние Олимпийские игры 2008 года?

Пекин (Китай)

Гренобль (Франция)

Токио (Япония)

Сент-Луис (США)

21. Задание

Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...

до появления болевых ощущений

по 8-16 циклов движений в серии

пока не начнет увеличиваться амплитуда движений

по 10 циклов в 4 серии

22. Задание

Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?

Пьер де Кубертен

Жан Жак Руссо

Хуан Антонио Самаранч

Ян Амос Каменский

23. Задание

Что такое адаптация?

процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды

чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса

процесс восстановления

система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки

24. Задание

Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?

60-80

70-90

75-85

50-70

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

С целью определения уровня овладения компетенциями, закрепленными за дисциплиной, в заданные преподавателем сроки проводится текущий и промежуточный контроль знаний, умений и навыков каждого обучающегося. Все виды текущего контроля осуществляются на практических занятиях. Исключение составляет устный опрос, который может проводиться в начале или конце лекции в течение 15-20 мин. с целью закрепления знаний терминологии по дисциплине. При оценке компетенций принимается во внимание формирование профессионального мировоззрения, определенного уровня культуры, этические навыки, а также личные качества обучающегося формирования.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки (1 раз в неделю).
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекс мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки.

Текущая аттестация обучающихся. Текущая аттестация обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в соответствии с локальными нормативными актами СГТИ и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме опроса и контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения обучающихся осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний (анализ и оценка активности и эффективности участия в практических занятиях, тестирование и т.д.);
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы (работа на семинарах или практических занятиях, включая интерактив);
- результаты самостоятельной работы (работа на семинарских занятиях, изучение книг из списка основной и дополнительной литературы).

Активность обучающегося на занятиях оценивается на основе выполненных обучающимся работ и заданий, предусмотренных данной рабочей программой дисциплины.

Кроме того, оценивание обучающегося проводится на текущем контроле по дисциплине. Оценивание обучающегося на контрольной неделе проводится преподавателем независимо от наличия или отсутствия обучающегося (по уважительной или неуважительной причине) на занятии. Оценка носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период.

Оценивание обучающегося носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период с выставлением оценок в ведомости.

Промежуточная аттестация обучающихся. Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в соответствии с локальными нормативными актами СГТИ и является обязательной.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Практикум межличностного взаимодействия» проводится в соответствии с учебным планом в виде зачета в период зачетно-экзаменационной сессии в соответствии с графиком проведения зачетов.

Обучающиеся допускаются к зачету по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине: выполнения всех заданий и мероприятий, предусмотренных программой дисциплины.

Оценка знаний обучающегося на зачете определяется его учебными достижениями в семестровый период и результатами текущего контроля знаний и ответом на зачете.

Знания умения, навыки обучающегося на зачете оцениваются оценками: «Зачтено», «незачтено».

Основой для определения оценки служит уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного данной рабочей программой.

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

а) основная учебная литература:

1. Физическая культура и спорт : учебное пособие / П. Б. Джалилов, Е. А. Ананичев, О. А. Логинов [и др.]. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2023. — 60 с. — ISBN 978-5-7937-2337-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/140193.html>. - ЭБС «IPRbooks»

2. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html>. - ЭБС «IPRbooks»

3. Фёдорова, Т. Ю. Физическая культура в системе высшего образования. Методические основы физического воспитания / Т. Ю. Фёдорова, Ф. Р. Сибгатулина. — Москва : Российский университет транспорта (МИИТ), 2021. — 80 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122063.html>. - ЭБС «IPRbooks»

4. Физическая культура и спорт : учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2861-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110339.html>. - ЭБС «IPRbooks»

5. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Вузовское образование, 2024. — 271 с. — ISBN 978-5-4487-1012-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142107.html>. - ЭБС «IPRbooks»

6. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>. — ЭБС «IPRbooks»

7. Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов : учебное пособие / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — 2-е изд. — Москва : Научный консультант, 2024. — 211 с. — ISBN 978-5-9909615-6-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/140429.html>. - ЭБС «IPRbooks»

б) дополнительная учебная литература:

1. Смелкова, Е. В. Физическая культура для девушек в ВУЗе : учебно-методическое пособие / Е. В. Смелкова, Г. Г. Шаламова. — Казань : Казанская государственная академия ветеринарной медицины имени Н.Э. Баумана, 2021. — 56 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/117467.html>. - ЭБС «IPRbooks»

2. Физическая культура и спорт : курс лекций / составители А. В. Шулаков, С. О. Скворцова, О. С. Белявцева. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2021. — 136 с. — ISBN 978-5-7014-0981-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/126997.html>. - ЭБС «IPRbooks»

3. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития : учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 164 с. — ISBN 978-5-907225-11-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88510.html>. - ЭБС «IPRbooks»

4. Ветков, Н. Е. Курс лекций по физической культуре : учебное пособие для вузов / Н. Е. Ветков. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2015. — 306 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/61053.html>. — ЭБС «IPRbooks»

5. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — 2-е изд. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-3407-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142110.html>. - ЭБС «IPRbooks»

6. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2015. – 240 с. – (Бакалавриат).

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид деятельности	Методические указания по организации деятельности обучающегося
Практические занятия	Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом практических занятий, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы.
Самостоятельная работа	<p>Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; формирования умений использовать основную и дополнительную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных компетенций; развитию практических умений обучающихся.</p> <p>Формы и виды самостоятельной работы обучающихся: чтение основной и дополнительной литературы – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым литературным источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; поиск необходимой информации в сети Интернет; подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации (к зачету).</p> <p>Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения: библиотеку с читальным залом, укомплектованную в соответствии с существующими нормами; учебно-методическую базу учебных кабинетов; компьютерные классы с возможностью работы в сети Интернет; основную и дополнительную литературу, разработанную с учетом увеличения доли самостоятельной работы обучающихся, и иные методические материалы.</p> <p>Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультирование по выполнению задания, которое включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.</p> <p>Формы контроля самостоятельной работы: просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; рефлексия выполненного задания в группе; обсуждение результатов выпол-</p>

	ненной работы на занятии – предоставление обратной связи; проведение устного опроса.
Опрос	Устный опрос по основной терминологии может проводиться в процессе практического занятия в течение 15-20 мин. Позволяет оценить полноту знаний контролируемого материала.
Подготовка к зачету	<p>При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на рекомендуемую литературу и др.</p> <p>Основное в подготовке к сдаче зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт» - это повторение всего материала дисциплины, по которому необходимо сдавать промежуточную аттестацию. При подготовке к сдаче зачета обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнение намеченной работы.</p> <p>Подготовка обучающегося к зачету включает в себя три этапа: самостоятельная работа в течение семестра; непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса; подготовка к ответу на задания, содержащиеся в вопросах зачета.</p> <p>Зачет проводится по вопросам, охватывающим весь пройденный материал дисциплины, включая вопросы, отведенные для самостоятельного изучения.</p> <p>Для успешной сдачи зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт» обучающиеся должны принимать во внимание, что: все основные вопросы, указанные в рабочей программе, нужно знать, понимать их смысл и уметь его разъяснить; указанные в рабочей программе формируемые профессиональные компетенции в результате освоения дисциплины должны быть продемонстрированы обучающимся; семинарские занятия способствуют получению более высокого уровня знаний и, как следствие, более высокой оценке на зачете; готовиться к промежуточной аттестации необходимо начинать с первого практического занятия.</p>

9.Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» необходимо использование следующих помещений:

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (аудитория 8)

Оснащение:

Ноутбук с выходом в интернет (лицензионное программное обеспечение, образовательный контент, система защиты от вредоносной информации) - 1 шт.

Экран – 1 шт.

Проектор – 1 шт.

Меловая доска – 1 шт.

Шкаф закрытый для хранения учебного оборудования – 1 шт.

Стол ученический – 14 шт.

Стул ученический – 28 шт.

Спортивный зал

Оснащение:

Мат спортивный – 4 шт.

Скамья гимнастическая деревянная – 5 шт.

Сетка волейбольная – 1 шт.

Баскетбольный щит с кольцом – 2 шт.

Мяч волейбольный – 5 шт.
Мяч баскетбольный – 2 шт.
Велотренажер – 2 шт.
Эллипсоидный тренажер – 2 шт.
Беговая дорожка – 2 шт.
Штанги олимпийские – 3 шт.
Станок-лежак – 3 шт.
Станок для прессы – 2 шт.
Тренажер для мышц ног – 2 шт.
Станок для прокачки груди – 1 шт.
Т-образный станок – 1 шт.
Гантели – 20 шт.
Станок Смитта – 1 шт.

-Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду (аудитория 4)

Оснащение:

Стол ученический – 4 шт.
Стул ученический – 8 шт.
Ноутбук с выходом в интернет (лицензионное программное обеспечение, образовательный контент, система защиты от вредоносной информации),
Справочно-правовая система "Консультант плюс" – 4 шт.
Доска магнитно-маркерная -1шт.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Обучающиеся обеспечены доступом к электронной информационно-образовательной среде СГТИ из любой точки, в которой имеется доступ к сети «Интернет», как на территории организации, так и вне ее.

10.1 Лицензионное программное обеспечение:

1. Microsoft Open License, Windows 7 Professional.
2. Microsoft Office Professional.
3. WinRAR.
4. AST Test.
5. Антивирус Avira.
6. Графическая платформа labVIEW2012 для лабораторных практикумов.
7. Пакет программ 1С V8.3.
8. Система автоматизированного проектирования и черчения AutoCAD.
9. Система автоматизированного проектирования Mathcad V14.
10. Система автоматизированного проектирования – КОМПАС 3D V9.
11. Программное обеспечение для компьютерного лингафонного кабинета Linco v 8.2.

10.2. Электронно-библиотечные системы:

Электронная библиотечная система (ЭБС): <http://www.iprsmart.ru>
Образовательная платформа Юрайт. Для вузов и ссузов: <https://urait.ru>

10.3. Современные профессиональные баз данных:

- Электронная библиотечная система «IPRsmart» [Электронный ресурс]. –Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.iprsmart.ru>
- Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru>
- Образовательная платформа Юрайт. Для вузов и ссузов: <https://urait.ru>

10.4. Информационные справочные системы:

Компьютерная справочная правовая система «Консультант Плюс»
<http://www.consultant.ru/>

11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обеспечения образования инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по личному заявлению обучающегося разрабатывается адаптированная образовательная программа, индивидуальный учебный план с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в частности применяется индивидуальный подход к освоению дисциплины, индивидуальные задания: рефераты, письменные работы и, наоборот, только устные ответы и диалоги, индивидуальные консультации, использование диктофона и других записывающих средств для воспроизведения лекционного и семинарского материала.

В целях обеспечения обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья библиотека комплектует фонд основной учебной литературой, адаптированной к ограничению их здоровья, предоставляет возможность удаленного использования электронных образовательных ресурсов, доступ к которым организован в СГТИ. В библиотеке проводятся индивидуальные консультации для данной категории пользователей, оказывается помощь в регистрации и использовании сетевых и локальных электронных образовательных ресурсов, предоставляются места в читальном зале, оборудованные программами не визуального доступа к информации, экранными увеличителями и техническими средствами усиления остаточного зрения: Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранная лупа; Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранный диктор; Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранная клавиатура.

Лист регистрации изменений

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета от «10» октября 2025 г. протокол № 3

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена решением Ученого совета на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 922.	Протокол заседания Ученого совета от «10» октября 2025 года протокол № 3	10.10.2025
2.			