



Автономная некоммерческая образовательная организация высшего образования  
«Международный институт компьютерных технологий»

Кафедра естественно-научных и гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета высшего  
образования

\_\_\_\_\_Хорпяков О.С.

«23» 01 2026 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

*«Физическая культура и спорт»*

Рекомендуется для направления подготовки 54.03.01 Дизайн

Профиль подготовки: дизайн программных интерфейсов и веб-приложений

Квалификация выпускника: бакалавр

Факультет высшего образования

Воронеж  
2026

Рабочая программа составлена на основании требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования № 1015, утвержденного Министерством образования РФ «13» августа 2020 г.
- учебного плана МИКТ по направлению/специальности 54.03.01 «Дизайн», одобренного Учёным советом вуза 23.01.2026, протокол №4.

Индекс – 54.03.01

Рецензент: доцент кафедры математической физики и информационных технологий ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет», к. физ.-мат. н. Е.Г. Беломытцева

Составитель:

старший преподаватель кафедры \_\_\_\_\_

Е.А. Шибина

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры естественно-научных и гуманитарных дисциплин

«20» 01 2026 г. протокол № 5

Рабочая программа согласована с выпускающей кафедрой информатики и вычислительной техники

Заведующий кафедрой: к. техн. н., доцент \_\_\_\_\_ Ю.С. Слепокуров

Рабочая программа одобрена методическим советом МИКТ

«21» 01 2026 г. протокол № 4

### 1. Цель и задачи учебной дисциплины:

Целью физического воспитания студентов вузов 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.

#### • Задачи учебной дисциплины:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую подготовленность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- формирование теоретических знаний и практических навыков в области безопасности жизнедеятельности.

### 2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП:

Дисциплина Б1.О.03 «Физическая культура и спорт» относится к обязательным дисциплинам рабочего учебного плана.

Изучение дисциплины базируется на знаниях, умениях и навыках, приобретенных в средней школе и средне-специальных учебных заведениях.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами обучения

#### 3.1. Формируемые дисциплиной УК в соответствии с ФГОС

Таблица 3.1

Код компетенции по ФГОС (РУП)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (в формате ЗУВ)
УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	- <b>Знает</b> комплекс физических упражнений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. - <b>Умеет</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. - <b>Владеет</b> методами, позволяющими самостоятельно укреплять здоровье.
УК-8 - Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности	- <b>Знает</b> классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычай-

для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	ных ситуаций - <b>Умеет</b> выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов - <b>Владеет</b> методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций
	- <b>Знает</b> принципы организации безопасности труда на предприятии, технические средства защиты людей в условиях чрезвычайной ситуации - <b>Умеет</b> оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности и принимать меры по ее предупреждению. - <b>Владеет</b> навыками по применению основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

3.2. Профессиональные компетенции выпускников, формируемые дисциплиной и планируемые результаты обучения по дисциплине

Рабочим учебным планом формирование ПК данной дисциплиной не предусмотрены

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 4.1

Распределение трудоемкости, час	Форма обучения	
	очная	заочная
<b>1. Контактная работа по видам учебных занятий:</b>		
Лекционные	36	8
Практические	-	-
<b>2. Самостоятельная работа</b>	36	60
<b>3. Зачет</b>	+	4
Общая трудоемкость	72	72

#### 5. Содержание дисциплины и распределение трудоемкости по видам занятий

Таблица 5.1 Очная форма обучения

№	Наименование модуля (раздела) дисциплины	Лекции	Практики	СРС	Всего
1.	Физическая культура в общекультурной подготовке студентов	18	-	18	36
2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	18	-	18	36
<b>Итого по дисциплине</b>		<b>36</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	<b>72</b>
<b>Контроль</b>					<b>-</b>
<b>Всего по дисциплине</b>					<b>72</b>

Таблица 5.2 Заочная форма обучения

№	Наименование модуля (раздела) дисциплины	Лекции	Практики	СРС	Всего
1.	Физическая культура в общекультурной подготовке студентов	4	-	32	36
2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	4	-	28	32
<b>Итого по дисциплине</b>		<b>8</b>	<b>-</b>	<b>60</b>	<b>68</b>
<b>Контроль</b>					<b>4</b>
<b>Всего по дисциплине</b>					<b>72</b>

## 6. Тематический план аудиторных занятий для очной формы обучения

Таблица 6.1

Содержание занятия	Вид занятия	Трудоемкость в часах	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>Модуль 1</b> Физическая культура в общекультурной подготовке студентов		<b>18</b>	УК-7, УК-8
1.1 Социально-биологические основы физической культуры Двигательная активность в социально-биологическом прогрессе человека. Нормы двигательной активности человека. Чрезмерные физические нагрузки. Механизмы адаптации человека к занятиям физическими упражнениями, и спортом. Адаптация отдельных систем организма человека к физкультурно-спортивной деятельности. Деадаптация и реадаптация. Биоэнергетика мышечной деятельности. Физиологическая характеристика физкультурно-спортивной деятельности (двигательные умения и навыки, предстартовые и стартовые состояния, разминка и вработывание, устойчивое состояние, утомление и восстановление, активный отдых). Коррекция физического развития человека средствами физической культуры и спорта (осанки, плоскостопия, массы тела и гармоничности телосложения и т.д.).	<b>Лекция</b>	<b>6</b>	УК-7, УК-8
1.2 Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Основы здорового образа жизни студента. Понятие «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Оптимальный режим труда и отдыха. Рациональный режим питания. Организация сна. Оптимальная двигательная активность. Отказ от вредных привычек Личная гигиена и закаливание. Культура межличностного общения. Теоретическая и практическая подготовка к созданию здоровых и безопасных условий труда на производстве.	<b>Лекция</b>	<b>6</b>	УК-7, УК-8
1.3 Основы здорового образа жизни студента. Понятие «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Оптимальный режим труда и отдыха. Рациональный режим питания. Организация сна. Оптимальная двигательная активность. Отказ от вредных привычек Личная гигиена и закаливание. Культура межличностного общения.	<b>Лекция</b>	<b>6</b>	УК-7, УК-8

<b>Модуль 2</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	<b>18</b>	УК-7, УК-8	
<p>2.1 Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности</p> <p>Психофизиологические основы учебного труда студентов. Объективные и субъективные факторы обучения и их влияние на организм студента. Влияние некоторых условий и характерных особенностей учебного труда студента на состояние его организма и работоспособность. Динамика работоспособности студентов в процессе обучения. Особое состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период. Влияние на работоспособность студентов индивидуальной периодичности ритмических процессов в организме. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов</p>	<b>Лекция</b>	4	УК-7, УК-8
<p>2.2 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений</p> <p>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи, спортивная классификация, студенческий спорт, особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Олимпийское движение. Современные оздоровительные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта систем физических упражнений.</p>	<b>Лекция</b>	4	УК-7, УК-8
<p>2.3 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</p> <p>Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка. Интенсивность физических нагрузок при физической подготовке. Значение мышечной релаксации (расслабления). Формы занятий физическими упражнениями. Общая и моторная плотность занятий</p>	<b>Лекция</b>	<b>5</b>	УК-7, УК-8
<p>2.4 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за состоянием своего здоровья</p> <p>Основные понятия, формы самостоятельных занятий, зоны физических нагрузок, границы интенсивности физических нагрузок, частота сердечных сокращений (ЧСС), порог анаэробного обмена (ПАНО), энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Содержание; формы и содержание самостоятельных занятий, их мотивация, 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 физической подготовленностью. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.</p>	<b>Лекция</b>	<b>5</b>	УК-7, УК-8

## 7. Тематический план аудиторных занятий для заочной формы обучения

Таблица 7.1

Содержание занятия	Вид занятия	Трудоемкость в часах	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>Модуль 1</b> Физическая культура в общекультурной подготовке студентов		<b>4</b>	УК-7, УК-8
1.1 Социально-биологические основы физической культуры Двигательная активность в социально-биологическом прогрессе человека. Нормы двигательной активности человека. Чрезмерные физические нагрузки. Механизмы адаптации человека к занятиям физическими упражнениями, и спортом. Адаптация отдельных систем организма человека к физкультурно-спортивной деятельности. Деадаптация и реадаптация. Биоэнергетика мышечной деятельности. Физиологическая характеристика физкультурно-спортивной деятельности (двигательные умения и навыки, предстартовые и стартовые состояния, разминка и вработывание, устойчивое состояние, утомление и восстановление, активный отдых). Коррекция физического развития человека средствами физической культуры и спорта (осанки, плоскостопия, массы тела и гармоничности телосложения и т.д.).	<b>Лекция</b>	2	УК-7, УК-8
1.2 Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Основы здорового образа жизни студента. Понятие «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Оптимальный режим труда и отдыха. Рациональный режим питания. Организация сна. Оптимальная двигательная активность. Отказ от вредных привычек Личная гигиена и закаливание. Культура межличностного общения. Культура межличностного общения. Теоретическая и практическая подготовка к созданию здоровых и безопасных условий труда на производстве.	<b>Лекция</b>	<b>1</b>	УК-7, УК-8
1.3 Основы здорового образа жизни студента. Понятие «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Оптимальный режим труда и отдыха. Рациональный режим питания. Организация сна. Оптимальная двигательная активность. Отказ от вредных привычек Личная гигиена и закаливание. Культура межличностного общения.	<b>Лекция</b>	<b>1</b>	УК-7, УК-8
<b>Модуль 2</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов		<b>4</b>	УК-7, УК-8
2.1 Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности Психофизиологические основы учебного труда студентов. Объективные и субъективные факторы обучения и их влияние на организм студента. Влияние некоторых условий и характерных особенностей учебного труда студента на состояние его организма и работоспособность. Динамика работоспособности студентов в процессе обучения. Особое состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период. Влияние на работоспособность студентов индивидуальной периодичности ритмических процессов в организме. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов	<b>Лекция</b>	1	УК-7, УК-8

<p>2.2 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений</p> <p>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи, спортивная классификация, студенческий спорт, особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Олимпийское движение. Современные оздоровительные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта систем физических упражнений.</p>	<p><b>Лекция</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p>УК-7, УК-8</p>
<p>2.3 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</p> <p>Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движения. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка. Интенсивность физических нагрузок при физической подготовке. Значение мышечной релаксации (расслабления). Формы занятий физическими упражнениями. Общая и моторная плотность занятий</p>	<p><b>Лекция</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p>УК-7, УК-8</p>
<p>2.4 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за состоянием своего здоровья</p> <p>Основные понятия, формы самостоятельных занятия, зоны физических нагрузок, границы интенсивности физических нагрузок, частота сердечных сокращений (ЧСС), порог анаэробного обмена (ПАНО), энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Содержание; формы и содержание самостоятельных занятий, их мотивация, 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 физической подготовленностью. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.</p>	<p><b>Лекция</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p>УК-7, УК-8</p>

### **8. Примерная тематика курсовых работ, проектов**

При изучении дисциплины не предусмотрено выполнение курсовых работ и курсовых проектов

### **9. Расчётно-графические задания**

При изучении дисциплины не предусмотрено выполнение расчётно-графических заданий

### **10. Контрольные работы**

При изучении дисциплины подготовка контрольных работ не предусмотрена.

### **11. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

Перечень учебно-методического и информационного обеспечения учебной дисциплины представлен в Приложении 2.

## **12. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Перечень материально-технического обеспечения учебной дисциплины представлен в Приложении 3.

## **13. Методические рекомендации по организации преподавания дисциплины**

Методические рекомендации по организации преподавания дисциплины направлены на повышение эффективности лекционных и практических занятий вследствие более четкой их организации преподавателем, создания целевых установок по каждой теме и их взаимосвязи, а также систематизации материала по дисциплине.

Для максимального усвоения дисциплины рекомендуется изложение лекционного материала с элементами обсуждения.

В качестве методики проведения практических занятий можно предложить

1. Разделение студентов на малые группы форме для выполнения частных, так и общих задач.
2. Изложение процесса выполнения задания в виде отчета о пошаговом решении соответствующих задач.

Рекомендуется проведение опроса в виде тестирования по материалам лекций и ответа на контрольные вопросы при сдаче отчета по лабораторным работам. Подборка вопросов осуществляется на основе изученного теоретического материала и практического выполнения заданий.

Для освоения навыков поисковой и исследовательской деятельности студент заочного отделения пишет контрольную работу по заданной теме. При написании работы студент должен в соответствии с требованиями к оформлению контрольных работ оформить результаты выполнения индивидуальных заданий. В качестве таковых используются дополнительные индивидуальные задания по вариантам, представленным в методических рекомендациях к выполнению контрольных работ, что позволяет дополнительно закрепить знания, полученные в ходе изучения теоретического материала и проработки практических заданий.

Конспекты лекций и методические рекомендации к практическим занятиям, материалы по контролю знаний, как и список рекомендуемой литературы, выставлены в соответствующем разделе СДО на официальном сайте института.

## **14. Воспитательная работа**

### **Физическое воспитание**

- создание условий для занятий физической культурой и спортом, для развивающего отдыха и оздоровления обучающихся, включая студентов с ограниченными возможностями здоровья, студентов, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе на основе развития спортивной инфраструктуры вуза/факультета и повышения эффективности ее использования;

- формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом, следованию здоровому образу жизни, в том числе путем пропаганды в студенческой среде необходимости участия в массовых спортивно-общественных мероприятиях, популяризации отечественного спорта и спортивных достижений страны/региона/города/вуза/факультета;

- вовлечение обучающихся в спортивные соревнования и турниры, межфакультетские и межвузовские состязания, встречи с известными спортсменами и победителями соревнований.

## **Приложения:**

Приложение 1 – Фонд оценочных средств учебной дисциплины

Приложение 2 – Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Приложение 3 – Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины



Автономная некоммерческая образовательная организация высшего образования  
«Международный институт компьютерных технологий»

Кафедра естественно-научных и гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры ЕН и ГД

«20» 01 2026 г. протокол № 5

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ Попова М.А.

УТВЕРЖ

на засед

« 30» 06

Заведую

\_\_\_\_\_

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**«Физическая культура и спорт»**

Рекомендуется для направления подготовки 54.03.01 Дизайн

Профиль подготовки: дизайн программных интерфейсов и Web приложений

Квалификация выпускника: бакалавр

Факультет высшего образования

Составитель:

старший преподаватель кафедры \_\_\_\_\_

Е.А. Шибина

Экспертиза проведена доцентом кафедры математической физики и информационных технологий, к. физ.-мат. н. (ВГУ) Е.Г. Беломытцовой

Воронеж

2026

## 1. Требования к результатам освоения дисциплины:

1.1. В результате изучения дисциплины студент должен демонстрировать следующие индикаторы достижения универсальных и (или) общепрофессиональных компетенций:

Таблица 1.1

Код по ФГОС (РУП)	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Индикаторы достижения компетенции
УК-7 – способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	- <b>Знает</b> комплекс физических упражнений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.	УК-7.1. Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры
	- <b>Умеет</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.2. Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений
	- <b>Владеет</b> методами, позволяющими самостоятельно укреплять здоровье.	УК-7.3. Имеет практический опыт занятий физической культурой
УК-8 - Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	- <b>Знает</b> классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций	УК-8.1. Знает основы безопасности жизнедеятельности, телефоны служб спасения
	- <b>Умеет</b> выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.2. Умеет оказать первую помощь в чрезвычайных ситуациях, создавать безопасные условия реализации профессиональной деятельности
	- <b>Владеет</b> методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций	УК-8.3. Имеет практический опыт поддержания безопасных условий жизнедеятельности

	<p><b>-Знает</b> принципы организации безопасности труда на предприятии, технические средства защиты людей в условиях чрезвычайной ситуации</p> <p><b>-Умеет</b> оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности и принимать меры по ее предупреждению.</p> <p><b>-Владеет</b> навыками по применению основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p>	
--	---	--

## 2. Программа оценивания контролируемых частей компетенции

### 2.1 Текущая аттестация

Таблица 2.1 УК-7, УК-8

№	Контролируемый раздел (модуль)	Код компетенции	Код индикатора достижения универсальной компетенции	Наименование оценочного средства
1	2	3	4	5
1	Физическая культура в общекультурной подготовке студентов	УК 7 УК-8	УК-7.1 УК-8.1	Тест №1
			УК-7.2 УК-8.2	
			УК-7.3 УК-8.3	
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	УК 7 УК-8	УК-7.1 УК-8.1	Тест №2
			УК-7.2 УК-8.2	
			УК-7.3 УК-8.3	

## **2.1.2 Примеры оценочных средств для текущего контроля:**

**2.1.2.1 Примеры тестовых заданий** (оценка сформированности компетенции **УК-7, УК-8** на репродуктивном уровне (оценка знаний)):

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля за физической подготовленностью в каждом семестре. Тесты по общей физической подготовленности для студентов учебных отделений представлены в таблице.

Характеристика направленности тестов	Оценка в очках									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,8	14,0	14,3	15,0	16,4
поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
Тест на силовую подготовленность подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
Тест на общую выносливость - бег 2000 м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15					
Тест на общую выносливость - бег 3000 м (мин., сек.)						12,45	13,10	13,30	13,50	14,30

**2.1.2.2 Примеры заданий для самостоятельной работы (оценка сформированности компетенции УК-7, УК-8 на реконструктивном уровне (оценка умений)):**

1. Подобрать упражнения и составить комплекс ОРУ.
2. Правильное выполнение физических упражнений.
3. Выполнение трех основных тестов (подтягивание, отжимание, пресс)

**2.1.2.3 Примеры тем реферативных сообщений для практических занятий (оценка сформированности компетенции УК-7, УК-8 на творческом уровне (оценка владения навыками, методиками)):**

1. История Олимпийских игр.
2. Методы закаливания.
3. Польза оздоровительного бега.
4. Дыхательная гимнастика.
5. Скандинавская ходьба.

**2.1.3 Критерии и шкалы оценивания тестовых заданий:**

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз и активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже чем на одно очко.

#### **Средняя оценка результатов учебно-тренировочных занятий**

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	удовлетворительно	хорошо	отлично
Средняя оценка тестов в очках			
1 курс	2,0	3,0	3,5
2 курс	2,3	3,2	3,5
3 курс	2,5	3,4	3,7
4 курс	2,7	3,6	3,9

**2.1.4 Критерии и шкалы оценивания заданий для самостоятельной работы:**

Правильное выполнение задания для самостоятельной работы подразумевает чёткость выполнения определенных физических упражнений и четкий ответ на вопросы по основным определениям.

**2.1.5 Критерии и шкалы оценивания реферативных сообщений:**

Правильное выполнение задания подразумевает четкий ответ на вопросы по основным определениям и правильное раскрытие темы реферата.

## **2.2 Промежуточная аттестация**

### **2.2.1 Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации (зачет)**

**2.2.1.1-Вопросы для оценки сформированности компетенции УК-7, УК-8 на репродуктивном уровне (оценка знаний):**

- Что понимается под понятием «Культура»?
- Что понимается под понятием «Физическая культура»?
- Какие причины вызвали появление физической культуры?
- Какими ценностями обладает физическая культура?

- Из каких составных частей состоит физическая культура?
- Что понимается под физкультурным образованием человека?
- Что понимается под физическим воспитанием человека?
- Что понимается под физической рекреацией?
- Что понимается под физической реабилитацией?
- Что понимается под спортом?
- Какими средствами можно формировать, развивать и поддерживать физическую культуру человека?
- Что составляет материальную и духовную основу физической культуры?
- Какие индивидуальные ценности определяют физическую культуру личности?
- Каковы основные показатели состояния физической культуры общества?
- Как влияет научно-технический прогресс на уровень мышечной активности человека?
- Какие изменения происходят в организме человека при гиподинамии?
- Как влияет недостаточная мышечная деятельность на работников культуры и искусств?
- Какова оптимальная доза двигательной активности человека (в сутки, неделю)?
- Как влияют на организм человека чрезмерные физические нагрузки?
- Какие показатели определяют состояние физической культуры в обществе?
- Какую роль в русской национальной культуре играли физические упражнения и игры?
- Когда были проведены первые официальные спортивные соревнования?
- Какие социальные функции в обществе выполняет спорт?
- Каковы мировые тенденции развития спорта?
- Какие звания и титулы присваивают спортсменам, достигшим высоких спортивных результатов?
- Когда впервые стали проводиться спортивные соревнования в мире?
- Какое значение древние греки отводили занятиям физическими упражнениями?
- Кто в Древней Греции считался неграмотным?
- Какая страна считается родиной Олимпийских игр?
- В каком году были проведены первые Олимпийские игры?
- Какие крупные деятели Древней Греции участвовали в Олимпийских играх?
- Сколько лет проводились Олимпийские игры и в каком году они закрылись?
- Кто явился инициатором возобновления современных Олимпийских игр?
- Кто первым представил Россию в Международном Олимпийском Комитете?
- Где были проведены первые современные Олимпийские игры?
- На каких современных Олимпийских играх впервые приняли участие российские спортсмены?
- На каких играх впервые приняли участие советские спортсмены?
- Какие современные Олимпийские игры и в каком году состоялись в Москве?
- В каком году были впервые проведены зимние Олимпийские игры?
- В каких зимних Олимпийских играх впервые приняли участие спортсмены Советского союза?
- В каком году физическое воспитание было включено в учебные планы высших учебных заведений?
- К каким учебным дисциплинам относится физическая культура в вузе?
- Какая роль отводится физической культуре в подготовке специалиста?
- Какова цель физического воспитания студентов на современном этапе?
- Что определяет уровень физической культуры студента?
- Через какие формы реализуется физическое воспитание студентов?
- Каковы основные положения базовой государственной программы по физической культуре в вузе?
- Каковы рекомендации ученых по общей двигательной активности студентов?
- Как называется и когда был принят федеральный закон по физической культуре и спорту в РФ?
- Каковы основные принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, определенные законом?
- Какому спортивному движению закреплена законом государственная поддержка?
- Какие права дал закон по физической культуре и спорту образовательным учреждениям?
- Какие положительные моменты наблюдаются в физкультурно-спортивном движении в последние годы в России?

- Что понимается под физическим развитием человека?
- Приведите критерии правильной осанки.
- Какие существуют критерии нормальной осанки?
- Какую роль играет свод стопы у человека?
- Какими методами можно определить наличие плоскостопия?
- Каким методом можно определить содержание жира в организме человека?
- Что рекомендуется делать для достижения оптимальной массы тела?
- Как можно определить избыток или недостаток веса?
- Как можно определить физическую подготовленность человека?
- Какие сдвиги наблюдаются в различных системах организма (нервно-мышечная, сердечно-сосудистая, дыхательная и т.д.) при мышечной деятельности?
- Почему нельзя заниматься физическими упражнениями и спортом сразу после приема пищи?
- Назовите три фазы формирования двигательных навыков.
- Какие существуют механизмы получения энергии для мышечной деятельности?
- Назовите основные источники биологической энергии.
- Какой физиологический показатель служит критерием физической работоспособности человека?
- Каковы траты энергии при разных видах трудовой и спортивной деятельности?
- Какой физиологический показатель наиболее часто используется для контроля над интенсивностью физических нагрузок?
- Как можно определить и оценить объем собственной двигательной активности?
- Какие существуют методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем?
- Что включает в себя понятие «здоровый образ жизни»?
- Что является первичной профилактикой в укреплении здоровья населения?
- Назовите основные факторы, определяющие здоровый образ жизни.
- Какова роль физической культуры в формировании здорового образа жизни?
- Каковы наименее затратные и наиболее эффективные средства оздоровления граждан России?
- Что составляет основу (главный элемент) спорта?
- Что является конечным результатом спортивной деятельности?
- Что понимается под термином «соревнование»?
- С каких лет проявляется интерес человека к соревнованиям?
- Какова главная функция соревнований?
- Какие различают 4 разновидности современного спорта?
- Что лежит в основе массового спорта?
- В чем сущность профессионального спорта?
- Каковы основные задачи школьного и студенческого спорта?
- Как влияет спортивная деятельность на физическое совершенствование человека?
- Как спорт влияет на формирование личности?
- Чем регламентированы соревнования?
- Какие виды соревнований наиболее часто встречаются в спортивной практике?
- Каков оптимальный объем тренировочной работы (в калл) спортсмена в неделю?
- Какова длительность формирования долговременной адаптации в различных видах спорта?
- Что понимается под понятием «деадаптация» и «реадаптация» организма во время занятий физической культурой и спортом?
- На какие по характеру и по величине подразделяются физические нагрузки?
- Какие компоненты определяют общую величину физической нагрузки?
- Что понимается под процессом восстановления и как оно влияет на процесс долгосрочной адаптации организма?
- Какие фазы наблюдаются при восстановлении после мышечных нагрузок?
- От чего зависит суперкомпенсация и как ею можно управлять?
- Что такое активный отдых?
- Что понимается под спортивной тренировкой?

- Какие виды подготовки включает в себя спортивная тренировка?
- Что понимается под методами спортивной тренировки?
- Какие существуют основные методы спортивной тренировки на развитие двигательных качеств?
- Назовите основные принципы спортивной тренировки.
- Что является основной организационной формой проведения тренировок по различным видам спорта?
- Что понимается под разминкой?
- Из скольких частей состоит разминка?
- Какова продолжительность интервала между окончанием разминки и началом основной двигательной деятельности?
- Какие задачи решаются в заключительной части урока?
- Что принято называть физическими (двигательными) качествами?
- Что такое перенос двигательных качеств?
- Что понимается под положительным и отрицательным переносом двигательных качеств?
- Что понимается под терминами «гибкость» и «подвижность»?
- Как влияет гибкость на различные двигательные способности человека?
- Что понимается под активной и пассивной гибкостью?
- Что понимается под общей и специальной гибкостью?
- Какие факторы влияют на уровень гибкости?
- Какие три вида физических упражнений применяют для развития гибкости?
- На какие два этапа может быть разбита тренировка на развитие гибкости?
- Какой направленности физических упражнений рекомендуется использовать параллельно с развитием гибкости?
- Что называется мышечной силой?
- Какие три вида силы обычно используются в спортивной практике?
- Как влияет на величину мышечной силы режим работы мышц?
- Что понимается под абсолютной и относительной силой?
- Можно ли применять силовую тренировку с детьми и подростками?
- Как влияет силовая подготовка на состояние здоровья?
- Как влияет на силу величина мышцы (гипертрофия)?
- За счет каких факторов может увеличиваться сила?
- Как зависит сила от длины мышц?
- Как зависит сила от скорости сокращения мышц?
- За счет каких факторов происходит первоначальное увеличение силы при спортивной тренировке?
- Какие два метода наиболее распространены для развития силы?
- Какой основной метод развития силы у новичков и начинающих спортсменов?
- Какие методы развития силы применяют квалифицированные спортсмены?
- Что понимается под выносливостью?
- Какие существуют виды выносливости?
- Какой основной метод развития общей выносливости?
- Какова должна быть интенсивность выполнения упражнений при развитии общей выносливости?
- Какие методы тренировки применяют квалифицированные спортсмены для развития общей выносливости?
- Что понимается под специальной выносливостью?
- Какие факторы влияют на специальную выносливость?
- Какие методы тренировки применяют для развития социальной выносливости?
- Какие виды физических упражнений применяют для развития специальной выносливости?
- Что понимается под быстротой?
- Какие выделяют формы скоростных способностей?
- Какой возраст наиболее благоприятен для развития быстроты?
- Какой метод является ведущим при развитии быстроты?
- Что понимается под ловкостью?

- Какие критерии определяют ловкость?
- Какие методы тренировки применяют при развитии ловкости?
- Какие виды координационных способностей выделяют в спортивной практике?
- Каковы должны быть паузы отдыха при развитии координации?
- Что понимается под понятием «двигательные умения»?
- Какую роль играют умения в спортивной подготовке?
- Какие признаки характеризуют двигательные умения?
- Что понимается под понятием «двигательный навык»?
- Какие признаки характеризуют двигательные навыки?
- По какому механизму происходит формирование двигательных навыков?
- Сколько фаз можно наблюдать при образовании двигательных навыков?
- Какие факторы способствуют более быстрому и эффективному образованию двигательных умений и навыков?
- Какие два методических приема используются в спортивной практике при обучении двигательным умениям и навыкам?
- Какая роль в процессе обучения двигательным действиям отводится предупреждению и исправлению ошибок?
- Какие методические приемы применяются в спортивной практике по исправлению ошибок?
- Что понимают под спортивной техникой?
- Какие два вида физических упражнений применяются для совершенствования технической подготовленности спортсменов?
- По каким факторам судят о результативности спортивной техники?
- Какие средства и методы используются для технической подготовки спортсменов?
- Какие факторы влияют на продолжительность и структуру многолетней подготовки спортсменов?
- Какие циклы обычно применяются в спортивной подготовке?
- Какая основная задача решается в подготовительном периоде тренировки?
- Какие задачи решаются в соревновательном и переходном периодах тренировки?

### **2.2.1.2 Задания для оценки сформированности компетенции УК-7, УК-8 на реконструктивном уровне (оценка умений):**

1. Подобрать упражнения и составить комплекс ОРУ.
2. Сдать три основных теста ( подтягивание, отжимание, пресс) минимум на оценку 3.
3. **Дать определение понятиям:** культура ,физическая культура, физическое воспитание, спорт, двигательная активность, гиподинамия.
4. **Ответить на вопрос:** факторы риска для здоровья и счастливой жизни человека?

### **2.2.1.3-Тематика реферативных сообщений для оценки сформированности компетенции УК-7, УК-8 на творческом уровне (оценка навыков):**

- 1.История Олимпийских игр.
2. История возникновения баскетбола.
3. Правила игры в баскетбол.
4. История возникновения волейбола.
5. Правила игры в волейбол.
6. Русская лапта(правила игры).
7. « Здоровье в порядке – спасибо зарядке!».
8. Методы закаливания организма.
9. Дыхательная гимнастика.
- 10.Спорт и здоровье.
11. Оздоровительное значение бега.
12. Техника безопасности во время занятия физической культурой.
13. Режим двигательной активности и работоспособности студентов.
14. Алкоголь – враг здоровья. О вреде курения.
15. Губительные последствия наркомании и токсикомании для человека.

16. Туризм и его оздоровительное значение.
17. Ходьба и ее оздоровительное значение.
18. Экология и здоровье человека.
19. Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха студентов.
20. Краткие сведения о наиболее распространенных заболеваниях среди студентов.

### 2.2.2 Оценивание на промежуточной аттестации (зачет):

Критерии оценивания результатов промежуточной аттестации

Коды идентификаторов достижений	Пороговый уровень (удовлетворительно)	Базовый (хорошо)	Повышенный (отлично)
<b>УК-7, УК-8</b>	Ответ на теоретические вопросы билета с существенными неточностями Нормативы выполнены на оценку 3	Ответ на теоретические вопросы билета с несущественными неточностями Нормативы выполнены на оценку 4	Полный ответ на теоретические вопросы билета и дополнительные вопросы Нормативы выполнены на оценку 5
<b>УК-7, УК-8</b>	Ответ на теоретические вопросы билета с существенными неточностями Нормативы выполнены на оценку 3	Ответ на теоретические вопросы билета с несущественными неточностями Нормативы выполнены на оценку 4	Полный ответ на теоретические вопросы билета и дополнительные вопросы Нормативы выполнены на оценку 5
<b>УК-7, УК-8</b>	Ответ на теоретические вопросы билета с существенными неточностями Нормативы выполнены на оценку 3	Ответ на теоретические вопросы билета с несущественными неточностями Нормативы выполнены на оценку 4	Полный ответ на теоретические вопросы билета и дополнительные вопросы Нормативы выполнены на оценку 5

**Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины**

**1. Рекомендуемая литература:**

**1.1 Основная литература:**

1. Барчуков И. С. , Назаров Ю. Н. , Кикоть В. Я. , Егоров С. С. , Мацур И. А. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник / под редакцией: Барчуков И. С. Кикоть В. Я., – М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с.
2. Сальников А. Н. Физическая культура. Конспект лекций. Учебное пособие. – М.: Приор-издат, 2009. - 124 с.

**1.2 Дополнительная литература:**

1. Бурмистров В. Н. , Бучнев С. С. Атлетическая гимнастика для студентов. учебно-методический комплекс. – М.: Российский университет дружбы народов, 2012. - 172 с.
2. Вайнер Э. Н. Валеология : учебник - М.: Флинта, 2011. – 114 с.
3. Гигиена физической культуры и спорта. Учебник / под редакцией Маргазина В. А. Семеновой О. Н., – СПб: СпецЛит, 2010. - 192 с.

**2. Рекомендуемое программное обеспечение:**

- Операционная система MSWindows
- Internet Explorer
- Текстовый редактор MSWord
- Табличный процессор MS Excel

**3. Рекомендуемые базы данных, информационно-справочные и поисковые системы, периодика:**

- 3.1. Курс в СДО МИКТ
- 3.2. Электронно-библиотечная система (ЭБС): [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)

**Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины:**

**1. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

1. Спортивный зал.
2. Спортивное оборудование.