



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

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

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.30 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к вариативным 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.	<ul style="list-style-type: none"> - Знает комплекс физических упражнений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. - Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. - Владеет методами, позволяющими самостоятельно укреплять здоровье.
УК-8 - Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной	- Знает классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций

среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	-Умеет выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов -Владеет методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций
	-Знает принципы организации безопасности труда на предприятии, технические средства защиты людей в условиях чрезвычайной ситуации -Умеет оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности и принимать меры по ее предупреждению. -Владеет 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
1. Контактная работа по видам учебных занятий:		
Лекционные	-	-
Практические	324	8
2. Самостоятельная работа	-	316
3. Зачет	4	4
Общая трудоемкость	328	328

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	-	162	2	164
2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	-	162	2	164
Итого по дисциплине		-	324	-	328
Контроль					-
Всего по дисциплине					328

Таблица 5.2 Заочная форма обучения

№	Наименование модуля (раздела) дисциплины	Лекции	Практики	СРС	Всего
1.	Физическая культура в общекультурной подготовке студентов	-	4	158	162
2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	-	4	158	162
Итого по дисциплине		-	8	316	324
Контроль					4
Всего по дисциплине					328

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
Модуль 1 Физическая культура в общекультурной подготовке студентов		162	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.).	Практики	55	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.	Практики	55	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.	Практики	52	УК-7, УК-8
Модуль 2 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов		162	УК-7, УК-8

<p>2.1 Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности</p> <p>Психофизиологические основы учебного труда студентов. Объемные 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>	Практики	40	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>	Практики	40	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 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>	Практики	41	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 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>	Практики	41	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
Модуль 1 Физическая культура в общекультурной подготовке студентов		4	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.).	Практики	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. Теоретическая и практическая подготовка к созданию здоровых и безопасных условий труда на производстве.	Практики	1	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.	Практики	1	УК-7, УК-8
Модуль 2 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов		4	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	Практики	1	УК-7, УК-8
2.2 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи,	Практики	1	УК-7, УК-8

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.			
2.3 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания 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	Практики	1	УК-7, УК-8
2.4 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за состоянием своего здоровья 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.	Практики	1	УК-7, УК-8

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

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

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
<p>УК-7 – способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>- Знает комплекс физических упражнений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.</p>	<p>УК-7.1. Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры</p>
	<p>- Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>УК-7.2. Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений</p>
	<p>- Владеет методами, позволяющими самостоятельно укреплять здоровье.</p>	<p>УК-7.3. Имеет практический опыт занятий физической культурой</p>
<p>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</p>	<p>-Знает классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций</p>	<p>УК-8.1. Знает основы безопасности жизнедеятельности, телефоны служб спасения</p>
	<p>-Умеет выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p>	<p>УК-8.2. Умеет оказать первую помощь в чрезвычайных ситуациях, создавать безопасные условия реализации профессиональной деятельности</p>
	<p>-Владеет методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций</p>	<p>УК-8.3. Имеет практический опыт поддержания безопасных условий жизнедеятельности</p>

	<p>-Знает принципы организации безопасности труда на предприятии, технические средства защиты людей в условиях чрезвычайной ситуации</p> <p>-Умеет оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности и принимать меры по ее предупреждению.</p> <p>-Владеет 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 достижения	Пороговый уровень (удовлетворительно)	Базовый (хорошо)	Повышенный (отлично)
УК-7, УК-8	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
УК-7, УК-8	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
УК-7, УК-8	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

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины:

1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Спортивный зал.
2. Спортивное оборудование.