

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт**

|                                 |                                                                  |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <i>Направление подготовки</i>   | Информационные системы и технологии                              |
| <i>Код</i>                      | 09.03.02                                                         |
| <i>Направленность (профиль)</i> | Проектирование, разработка и сопровождение информационных систем |
| <i>Квалификация выпускника</i>  | бакалавр                                                         |

**1. Перечень кодов компетенций, формируемых дисциплиной в процессе освоения образовательной программы**

| Группа компетенций | Категория компетенций                                           | Код  |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------|------|
| Универсальные      | Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7 |

**2. Компетенции и индикаторы их достижения**

| Код компетенции | Формулировка компетенции                                                                                                                 | Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7            | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p><b>УК-7.1:</b> анализирует и критически осмысляет влияние образа жизни на показатели здоровья и физическую подготовленность человека, в том числе собственных</p> <p><b>УК-7.2:</b> свободно ориентируется в нормах здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологиях, методах и средствах поддержания уровня физической подготовленности.</p> <p><b>УК-7.3:</b> адекватно выбирает методы и средства физической культуры и спорта для поддержания собственного уровня физической подготовленности, восстановления работоспособности в условиях повышенного нервного напряжения, для коррекции собственного здоровья</p> <p><b>УК-7.4.</b> Имеет представление о рациональных способах и приемах профилактики профессиональных заболеваний</p> |

**3. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине и критериев оценки результатов обучения по дисциплине**

**3.1. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине представлены дескрипторами (знания, умения, навыки).

| Дескрипторы по дисциплине | Знать                                            | Уметь                                                            | Владеть                                                              |
|---------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Код компетенции           | УК-7                                             |                                                                  |                                                                      |
|                           | - способы обеспечения должного уровня физической | - использовать основы физической культуры для осознанного выбора | - здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень |

|  |                                                                                                                                           |                                                                                                       |                                                                                                     |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни | здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности | физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 4. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части учебного плана ОПОП.

Данная дисциплина взаимосвязана с другими дисциплинами, такими как: «Социология», «Безопасность жизнедеятельности».

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: научно-исследовательский, производственно-технологический, организационно-управленческий, проектный.

Профиль (направленность) программы установлена путем ее ориентации на сферу профессиональной деятельности выпускников: Проектирование, разработка и сопровождение информационных систем.

#### 5. Объем дисциплины

| <i>Виды учебной работы</i>                       |                                        | <i>Формы обучения</i> |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------|
|                                                  |                                        | <i>Очная</i>          |
| <b>Общая трудоемкость:</b> зачетные единицы/часы |                                        | 2/72                  |
| <b>Контактная работа:</b>                        |                                        |                       |
|                                                  | Занятия лекционного типа               | 18                    |
|                                                  | Занятия семинарского типа              | 18                    |
|                                                  | Промежуточная аттестация: <b>зачет</b> | 0,1                   |
| <b>Самостоятельная работа (СРС)</b>              |                                        | 35,9                  |

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

##### 6.1. Распределение часов по разделам/темам и видам работы

##### 6.1.1 *Очная форма обучения*

| №<br>п/<br>п | Раздел/тема | Виды учебной работы (в часах)  |                            |                              |              |                      |                                |
|--------------|-------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------------|--------------|----------------------|--------------------------------|
|              |             | Контактная работа              |                            |                              |              |                      | Самосто<br>ятельна<br>я работа |
|              |             | Занятия<br>лекционного<br>типа |                            | Занятия семинарского<br>типа |              |                      |                                |
|              |             | Лекции                         | Иные<br>учебные<br>занятия | Прак<br>тиче<br>ские         | Семи<br>нары | Лабо<br>рато<br>рные |                                |

|                                 |                                                                                                                              |            |  |             |           |      |  |             |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|-------------|-----------|------|--|-------------|
|                                 |                                                                                                                              |            |  | заня<br>тия |           | раб. |  |             |
| 1.                              | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента                     | 4          |  |             | 4         |      |  | 6           |
| 2.                              | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания. | 4          |  |             | 4         |      |  | 6           |
| 3.                              | Методы оценки здоровья.                                                                                                      | 4          |  |             | 4         |      |  | 6           |
| 4.                              | Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности                                                                  | 2          |  |             | 2         |      |  | 6           |
| 5.                              | Общая психофизическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.                                          | 2          |  |             | 2         |      |  | 6           |
| 6.                              | Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями                                       | 2          |  |             | 2         |      |  | 5.9         |
|                                 | <b>Итого</b>                                                                                                                 | <b>18</b>  |  |             | <b>18</b> |      |  | <b>35,9</b> |
| <b>Промежуточная аттестация</b> |                                                                                                                              | <b>0.1</b> |  |             |           |      |  |             |

## 6.2. Программа дисциплины, структурированная по темам / разделам

### 6.2.1 Содержание лекционного курса

| №<br>п/п | Наименование темы (раздела)<br>дисциплины                                                                | Содержание лекционного занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента | Физическая культура, как часть общей культуры современной личности, незаменимое средство психофизического развития, сохранения и укрепления здоровья, общей физической работоспособности и творческого долголетия (ознакомление с учебной программой).<br>Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Формирование культуры личного здоровья. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Общая психофизическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности |

|    |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                             | и динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы её определяющие.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2. | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания | Воздействие социальных, природно-климатических факторов на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Персонифицированное исследование и оценка факторов экосреды и жизненного стиля, которые непрерывно адаптируют организм человека и формируют текущий уровень психофизического здоровья, самочувствия и общую работоспособность. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Двигательная активность и ее влияние на адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам. Наследуемые соматические болезни, их профилактика и влияние на репродуктивный процесс. Пути снижения рисков наследственных заболеваний.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 3. | Методы оценки здоровья                                                                                                      | Контроль и оценка здоровья, физической подготовленности, общей физической работоспособности студента (на основе комплексного обследования по технологии «Навигатор здоровья»). Возрастные статистические модели психофизического здоровья и функциональных возможностей (резервов) физиологических систем организма человека. Исследование персонального профиля психофизического здоровья и оценка контролируемых медико-педагогических и физиологических показателей организма. Сильные и слабые показатели организма: причины и следствия. Как управлять своим здоровьем и защищаться от преждевременных болезней? Взаимозависимость психофизических качеств человека: быстроты, силы, выносливости, ловкости, физической работоспособности и функционального состояния нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-связочной систем организма. 20 лет - это пик биофизического развития организма человека. Что происходит с организмом человека в последующие годы? |

|    |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. | Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности                            | Здоровье человека как ценность. Факторы, влияющие на здоровье. Критерии здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Личное отношение к здоровью. Физическая культура (культура здоровья) = физическая подготовленность. Алкоголь, курение, наркотики. Средства и методы физической культуры для повышения работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).                                           |
| 5. | Общая психофизическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе     | Методика физического воспитания. Физические качества и их воспитание. Спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Основные средства и методы спортивной тренировки, ее планирование и построение. Построение персональной оздоровительной программы на 20 недель. Спортивные соревнования и их разновидности.                                                                                                                                          |
| 6. | Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физической культурой. Формы и содержание самостоятельных занятий. Выбор систем физических упражнений или видов спорта для самостоятельных занятий. Особенности организации самостоятельных занятий избранным видом спорта. Профилактика травматизма в самостоятельных занятиях. Гигиенические требования при проведении самостоятельных занятий. Врачебный контроль и самоконтроль на самостоятельных занятиях. |

### 6.2.2 Содержание практических занятий

| № п/п | Наименование темы (раздела) дисциплины                                                                                      | Содержание практического занятия                                                                                                                                                                 |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента                    | Измерение и оценка показателей и индикаторов физической культуры. Антропологические показатели. Протокол тестирования.                                                                           |
| 2.    | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания | Измерение и оценка показателей и индикаторов физической культуры. Показатели сердечно-сосудистой системы, адаптивность ССС. Измерение общей физической работоспособности. Протокол тестирования. |
| 3.    | Методы оценки здоровья                                                                                                      | Измерение и оценка показателей и индикаторов физической культуры. Индекс физического здоровья. Протокол тестирования                                                                             |
| 4.    | Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности                                                                 | Анализ факторов жизненного стиля на основе персональной анкеты.                                                                                                                                  |

|    |                                                                                        |                                                                                                           |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5. | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе          | Определение индекса физического здоровья. Построение персональной оздоровительной программы на 20 недель. |
| 6. | Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями | Обучение методам измерения и оценки самоконтроля.                                                         |

### 6.2.3 Содержание самостоятельной работы

| № п/п | Наименование темы (раздела) дисциплины                                                                                      | Содержание самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента                    | Физическая культура, как часть общей культуры современной личности, незаменимое средство психофизического развития, сохранения и укрепления здоровья, общей физической работоспособности и творческого долголетия (ознакомление с учебной программой). Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Формирование культуры личного здоровья. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Общая психофизическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы её определяющие. |
| 2.    | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания | Воздействие социальных, природно-климатических факторов на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Персонифицированное исследование и оценка факторов экосреды и жизненного стиля, которые непрерывно адаптируют организм человека и формируют текущий уровень психофизического здоровья, самочувствия и общую работоспособность. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Двигательная активность и ее влияние на адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам. Наследуемые соматические болезни, их профилактика и влияние на репродуктивный процесс. Пути снижения рисков наследственных заболеваний.         |
| 3.    | Методы оценки здоровья                                                                                                      | Контроль и оценка здоровья, физической подготовленности, общей физической работоспособности студента (на основе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|    |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                        | <p>комплексного обследования по технологии «Навигатор здоровья»). Возрастные статистические модели психофизического здоровья и функциональных возможностей (резервов) физиологических систем организма человека. Исследование персонального профиля психофизического здоровья и оценка контролируемых медико-педагогических и физиологических показателей организма. Сильные и слабые показатели организма: причины и следствия. Как управлять своим здоровьем и защищаться от преждевременных болезней? Взаимозависимость психофизических качеств человека: быстроты, силы, выносливости, ловкости, физической работоспособности и функционального состояния нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-связочной систем организма. 20 лет - это пик биофизического развития организма человека. Что происходит с организмом человека в последующие годы?</p> |
| 4. | Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности                            | <p>Здоровье человека как ценность. Факторы, влияющие на здоровье. Критерии здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Личное отношение к здоровью. Физическая культура (культура здоровья) = физическая подготовленность. Алкоголь, курение, наркотики. Средства и методы физической культуры для повышения работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 5. | Общая психофизическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе     | <p>Методика физического воспитания. Физические качества и их воспитание. Спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Основные средства и методы спортивной тренировки, ее планирование и построение. Построение персональной оздоровительной программы на 20 недель. Спортивные соревнования и их разновидности.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 6. | Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями | <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физической культурой. Формы и содержание самостоятельных занятий. Выбор систем физических упражнений или видов спорта для самостоятельных занятий. Особенности организации самостоятельных занятий избранным видом спорта. Профилактика травматизма в самостоятельных занятиях. Гигиенические требования при проведении самостоятельных занятий. Врачебный контроль и самоконтроль на самостоятельных занятиях.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

## 7. Текущий контроль по дисциплине (модулю) в рамках учебных занятий

В рамках текущего контроля преподаватель самостоятельно может проводить следующие мероприятия:

| № п/п | Контролируемые разделы (темы)                                                                                               | Наименование оценочного средства                                                                             |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента                    | Опрос, тесты                                                                                                 |
| 2.    | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания | Опрос, тесты, исследовательский, информационный и творческий проект, тестирование психофизической готовности |
| 3.    | Методы оценки здоровья                                                                                                      | Опрос, тесты, исследовательский, информационный и творческий проект тестирование психофизической готовности  |
| 4.    | Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности                                                                 | Опрос, тесты, исследовательский, информационный и творческий проект                                          |
| 5.    | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе                                               | Опрос, исследовательский, информационный и творческий проект, тесты, тестирование психофизической готовности |
| 6.    | Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями                                      | Опрос, итоговые тесты, тестирование психофизической готовности                                               |

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

### 8.1 Основная учебная литература:

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 271 с. — ISBN 978-5-4497-4249-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142107.html>

2. 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>

3. Ткач, И. М. Физическая культура: направления и формы оздоровления организма : учебное пособие / И. М. Ткач, Е. В. Матухно. — Комсомольск-на-Амуре : Комсомольский-на-Амуре государственный университет, 2024. — 69 с. — ISBN 978-5-7765-1570-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/140672.html>

## **8.2 Дополнительная учебная литература:**

1. Физическая культура, спорт и основы военной подготовки студентов : учебное пособие / М. П. Коновалова, С. В. Кузнецова, Н. Н. Черевикшик [и др.]. — Саратов : Саратовский государственный технический университет имени Ю.А. Гагарина, ЭБС АСВ, 2024. — 108 с. — ISBN 978-5-7433-3615-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/141142.html>
2. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов I курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие / И. П. Зайцева. — 2-е изд. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 206 с. — ISBN 978-5-4497-3410-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142108.html>

## **8.3. Периодические издания**

1. Вестник спортивной науки. <http://www.iprbookshop.ru/63664.html>
2. Автономия личности. <http://www.iprbookshop.ru/47588.html>

## **9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
2. Студенческий спорт [www.studentsport.ru](http://www.studentsport.ru)
3. Олимпийский комитет России <http://www.olympic.ru>

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Успешное освоение данного курса базируется на рациональном сочетании нескольких видов учебной деятельности – лекций, семинарских занятий, самостоятельной работы. При этом самостоятельную работу следует рассматривать одним из главных звеньев полноценного высшего образования, на которую отводится значительная часть учебного времени.

Самостоятельная работа студентов складывается из следующих составляющих:

- работа с основной и дополнительной литературой, с материалами интернета и конспектами лекций;
- внеаудиторная подготовка к контрольным работам, выполнение докладов, рефератов и т.д.;
- систематические самостоятельные занятия физической культурой, адекватно подобранный режим двигательной активности;
- подготовка к зачету непосредственно перед ними.

Для правильной организации работы необходимо учитывать порядок изучения разделов курса, находящихся в строгой логической последовательности. Поэтому хорошее усвоение одной части дисциплины является предпосылкой для успешного перехода к следующей. Задания, проблемные вопросы, предложенные для изучения дисциплины, в том числе и для самостоятельного выполнения, носят междисциплинарный характер и базируются, прежде всего, на причинно-следственных связях между компонентами окружающего нас мира.

Для лучшего запоминания материала целесообразно использовать индивидуальные особенности и разные виды памяти: зрительную, слуховую, ассоциативную. Успешному запоминанию также способствует приведение ярких свидетельств и наглядных примеров. Учебный материал должен постоянно повторяться и закрепляться.

Для успешной сдачи зачета рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. Подготовка к зачету должна проводиться систематически, в течение всего семестра.
2. Интенсивная подготовка должна начаться не позднее, чем за месяц до зачета.

3. Время непосредственно перед зачетом лучше использовать таким образом, чтобы оставить последний день свободным для повторения курса в целом, для систематизации материала и доработки отдельных вопросов.

С позиций двигательной активности необходимо ежедневно следить за эффективностью выполнения физических нагрузок, физическим состоянием и уровнем здоровья, вести дневник самоконтроля и анализировать собственную психофизическую готовность.

Особое внимание студенты должны уделять физическим упражнениям, направленным на улучшение тех физических качеств, которые недостаточно развиты, а также на улучшение показателей своего физического развития. Студентам специальной медицинской группы важно использовать специальные упражнения, направленные на коррекцию нарушений, связанных с конкретным заболеванием. Первокурсники больше утомляются в процессе учебных занятий в условиях адаптации к вузовскому обучению. Поэтому для них занятия по физическому воспитанию - одно из важнейших средств адаптироваться к условиям жизни и обучения в вузе.

Большое профилактическое значение имеют и самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в режиме дня. Ежедневная утренняя зарядка, прогулка или пробежка на свежем воздухе благоприятно влияют на организм, повышают тонус мышц, улучшают кровообращение и газообмен. Все это положительно влияет на повышение умственной работоспособности студентов.

#### **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

1. Microsoft Windows Server;
2. Семейство ОС Microsoft Windows;
3. Libre Office свободно распространяемый офисный пакет с открытым исходным кодом;
4. Информационно-справочная система: Система КонсультантПлюс (КонсультантПлюс);
5. Информационно-правовое обеспечение Гарант: Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (Система ГАРАНТ);

#### **12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

12.1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения.

Специализированная мебель:

Комплект учебной мебели (стол, стул) по количеству обучающихся; комплект мебели для преподавателя; доска (маркерная).

Технические средства обучения:

Компьютер в сборе для преподавателя, колонки, проектор, экран.

Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства: Windows 10, КонсультантПлюс, Kaspersky Endpoint Security.

Перечень свободно распространяемого программного обеспечения:

Adobe Reader, Yandex Browser, пакет LibreOffice, МТС Линк, Gimp, FreeCAD.

Подключение к сети «Интернет» и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду ММУ.

12.2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся.

Специализированная мебель:

Комплект учебной мебели (стол, стул) по количеству обучающихся; комплект мебели для преподавателя; доска (маркерная).

Технические средства обучения:

Компьютер в сборе для преподавателя; компьютеры в сборе для обучающихся; колонки; проектор, экран.

Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства: Windows 10, КонсультантПлюс, Kaspersky Endpoint Security.

Перечень свободно распространяемого программного обеспечения:

Adobe Reader, Yandex Browser, пакет LibreOffice, МТС Линк, Gimp, FreeCAD.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ММУ.

### **13. Образовательные технологии, используемые при освоении дисциплины**

Для освоения дисциплины используются как традиционные формы занятий – лекции (типы лекций – установочная, вводная, текущая, заключительная, обзорная; виды лекций – проблемная, визуальная, лекция конференция, лекция консультация); и семинарские (практические) занятия, так и активные и интерактивные формы занятий.

На учебных занятиях используются технические средства обучения мультимедийной аудитории: компьютер, монитор, колонки, настенный экран, проектор, микрофон, пакет программ Microsoft Office для демонстрации презентаций и медиафайлов, видеопроектор для демонстрации слайдов, видеосюжетов и др.

#### **13.1. В освоении учебной дисциплины используются следующие традиционные образовательные технологии:**

- чтение проблемно-информационных лекций с использованием доски и видеоматериалов;
- семинарские занятия для обсуждения, дискуссий и обмена мнениями;
- контрольные опросы;
- консультации;
- самостоятельная работа студентов с учебной литературой и первоисточниками;
- тестирование по основным темам дисциплины.

#### **13.2. Активные и интерактивные методы и формы обучения**

Из перечня видов: («мозговой штурм», анализ НПА, анализ проблемных ситуаций, анализ конкретных ситуаций, инциденты, имитация коллективной профессиональной деятельности, разыгрывание ролей, творческая работа, связанная с освоением дисциплины, ролевая игра, круглый стол, диспут, беседа, дискуссия, мини-конференция и др.) используются следующие:

- диспут
- круглый стол;
- мини-конференция

#### **13.3. Особенности обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**

При организации обучения по дисциплине учитываются особенности организации

взаимодействия с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее – инвалиды и лица с ОВЗ) с целью обеспечения их прав, разрабатываются адаптированные для инвалидов программы подготовки с учетом различных нозологий, виды и формы сопровождения обучения, используются специальные технические и программные средства обучения, дистанционные образовательные технологии, обеспечивается без барьерная среда и прочее.

Выбор методов обучения определяется содержанием обучения, уровнем методического и материально-технического обеспечения, особенностями восприятия учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья и т.д. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение и дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

**Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

---

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Физическая культура и спорт**

|                                 |                                                                  |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <i>Направление подготовки</i>   | Информационные системы и технологии                              |
| <i>Код</i>                      | 09.03.02                                                         |
| <i>Направленность (профиль)</i> | Проектирование, разработка и сопровождение информационных систем |
| <i>Квалификация выпускника</i>  | бакалавр                                                         |

**1. Перечень кодов компетенций, формируемых дисциплиной в процессе освоения образовательной программы**

| Группа компетенций | Категория компетенций                                           | Код  |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------|------|
| Универсальные      | Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7 |

**2. Компетенции и индикаторы их достижения**

| Код компетенции | Формулировка компетенции                                                                                                                 | Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7            | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p><b>УК-7.1:</b> анализирует и критически осмысляет влияние образа жизни на показатели здоровья и физическую подготовленность человека, в том числе собственных</p> <p><b>УК-7.2:</b> свободно ориентируется в нормах здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологиях, методах и средствах поддержания уровня физической подготовленности.</p> <p><b>УК-7.3:</b> адекватно выбирает методы и средства физической культуры и спорта для поддержания собственного уровня физической подготовленности, восстановления работоспособности в условиях повышенного нервного напряжения, для коррекции собственного здоровья</p> <p><b>УК-7.4.</b> Имеет представление о рациональных способах и приемах профилактики профессиональных заболеваний</p> |

**3. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине и критериев оценки результатов обучения по дисциплине**

**3.1. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине представлены дескрипторами (знания, умения, навыки).

| Дескрипторы по дисциплине | Знать                                            | Уметь                                                            | Владеть                                                              |
|---------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Код компетенции           | УК-7                                             |                                                                  |                                                                      |
|                           | - способы обеспечения должного уровня физической | - использовать основы физической культуры для осознанного выбора | - здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень |

|  |                                                                                                                                           |                                                                                                       |                                                                                                     |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни | здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности | физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3.2. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине

| Шкала оценивания | Индикаторы достижения | Показатели оценивания результатов обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОТЛИЧНО/ЗАЧТЕНО  | Знает:                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- студент глубоко и всесторонне усвоил материал, уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы,</li> <li>- на основе системных научных знаний делает квалифицированные выводы и обобщения, свободно оперирует категориями и понятиями.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                            |
|                  | Умеет:                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- студент умеет самостоятельно и правильно решать учебно-профессиональные задачи или задания, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагать свое решение, используя научные понятия, ссылаясь на нормативную базу.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                  | Владеет:              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- студент владеет рациональными методами (с использованием рациональных методик) решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.;</li> <li>При решении продемонстрировал навыки</li> <li>- выделения главного,</li> <li>- связкой теоретических положений с требованиями руководящих документов,</li> <li>- изложения мыслей в логической последовательности,</li> <li>- самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.</li> </ul> |
| ХОРОШО/ЗАЧТЕНО   | Знает:                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- студент твердо усвоил материал, достаточно грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы,</li> <li>- затрудняется в формулировании квалифицированных выводов и обобщений, оперирует категориями и понятиями, но не всегда правильно их верифицирует.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                 |
|                  | Умеет:                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- студент умеет самостоятельно и в основном правильно решать учебно-профессиональные задачи или задания, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагать свое решение, не в полной мере используя научные понятия и ссылки на нормативную базу.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                   |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УДОВОЛТЕВИТЕЛЬНО/ЗАЧТЕНО          | Владеет: | <ul style="list-style-type: none"> <li>- студент в целом владеет рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.;</li> <li>При решении смог продемонстрировать достаточность, но не глубинность навыков</li> <li>- выделения главного,</li> <li>- изложения мыслей в логической последовательности.</li> <li>- связки теоретических положений с требованиями руководящих документов,</li> <li>- самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.</li> </ul> |
|                                   | Знает:   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- студент ориентируется в материале, однако затрудняется в его изложении;</li> <li>- показывает недостаточность знаний основной и дополнительной литературы;</li> <li>- слабо аргументирует научные положения;</li> <li>- практически не способен сформулировать выводы и обобщения;</li> <li>- частично владеет системой понятий.</li> </ul>                                                                                                                                                                                             |
|                                   | Умеет:   | - студент в основном умеет решить учебно-профессиональную задачу или задание, но допускает ошибки, слабо аргументирует свое решение, недостаточно использует научные понятия и руководящие документы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                   | Владеет: | <ul style="list-style-type: none"> <li>- студент владеет некоторыми рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.;</li> <li>При решении продемонстрировал недостаточность навыков</li> <li>- выделения главного,</li> <li>- изложения мыслей в логической последовательности.</li> <li>- связки теоретических положений с требованиями руководящих документов,</li> <li>- самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.</li> </ul>                     |
| Компетенция не достигнута         |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| НЕУДОВОЛТЕВИТЕЛЬНО/<br>НЕ ЗАЧТЕНО | Знает:   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- студент не усвоил значительной части материала;</li> <li>- не может аргументировать научные положения;</li> <li>- не формулирует квалифицированных выводов и обобщений;</li> <li>- не владеет системой понятий.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                   | Умеет:   | студент не показал умение решать учебно-профессиональную задачу или задание.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                   | Владеет: | не выполнены требования, предъявляемые к навыкам, оцениваемым “удовлетворительно”.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

*При ответе на вопросы в рамках прохождения промежуточной аттестации (зачет/*

зачет с оценкой/ экзамен) допускается вольная формулировка ответа, по смыслу раскрывающая содержание ответа, указанного в фонде оценочных средств, в качестве верного ответа.

**4. Типовые контрольные задания и/или иные материалы для проведения промежуточной аттестации, необходимые для оценки достижения компетенции, соотнесенной с результатами обучения по дисциплине**

## ТЕСТИРОВАНИЕ

### 1 СЕМЕСТР

#### УК-7

1. Какой вид спорта чаще всего именуют "Королева спорта"?

Ответ: легкая атлетика

2. В каком году проводились игры в СССР? Ответ запишите арабскими цифрами.

Ответ: 1980

3. Задание на соответствие. Соотнесите определение и гимнастический прием

|   |                                                                                                                   |   |         |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------|
| 1 | Как называется в гимнастике положение занимающихся на согнутых ногах?                                             | А | вис     |
| 2 | Как называется положение в гимнастике занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата? | Б | присед  |
| 3 | Как в гимнастике называется переход из виса в упор или из более низкого положения в высокое?                      | В | перемах |
| 4 | Как в гимнастике называется движение ног над снарядом?                                                            | Г | подъем  |

Заполните соответствующие буквы под цифрами:

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|   |   |   |   |

Ответ: 1Б,2А,3Г, 4В

4. Как в волейболе называется выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава?

Ответ: замена

5. Как звучит девиз олимпийских игр?

Ответ: Быстрее, выше, сильнее

6. Как называется человек, призванный следить за тем, чтобы соревнование осуществлялось в соответствии с правилами вида спорта и имеющий для этого полномочия?

Ответ: судья

7. Задание на соответствие. Проведите соответствие, ответив на вопросы.

|   |                                                                                                     |   |                |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------|
| 1 | Как называется временное снижение работоспособности?                                                | А | адаптация      |
| 2 | Какая фаза в динамике работоспособности следует за фазой утомления, вызванной физической нагрузкой? | Б | самочувствие   |
| 3 | Как называется субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и духовных сил?          | В | восстановления |
| 4 | Как называется приспособление организма к условиям существования?                                   | Г | утомление      |

Заполните соответствующие буквы под цифрами:

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|   |   |   |   |

Ответ: 1Г,2В,3Б,4А

8. Как называется система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и сохранением равновесия одним спортсменом, вдвоём или группами?

Ответ: акробатика

9. В каком городе прошли зимние Олимпийские игры в 2014 году?

Ответ: Сочи

10. Задание на соответствие. Соотнесите определение и термин

|   |                                                                                                                                                              |   |                       |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------|
| 1 | Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитанию физических и морально-волевых качеств, овладение специальными физкультурными знаниями | А | физические упражнения |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------|

|   |                                                                                                                                        |   |                         |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------|
| 2 | Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания          | Б | физическое воспитание   |
| 3 | Двигательные действия, которые направлены на решение задач физического воспитания и сформированы и организованы по его закономерностям | В | физическое совершенство |
| 4 | Назовите наиболее существенный результат полноценного функционирования физической культуры в обществе                                  | Г | физическое развитие     |

Заполните соответствующие буквы под цифрами:

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|   |   |   |   |

Ответ: 1Б,2Г,3А,4В

11. Задание на соответствие. Соотнесите определение и гимнастический прием

|    |                                                                                                                                         |   |         |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------|
| 1  | Как называется способ держания спортивного снаряда или предмета в процессе выполнения упражнений?                                       | А | соскок  |
| 2  | Как называется вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике? | Б | мах     |
| 3  | Как в гимнастике называется прыжок со снаряда?                                                                                          | В | кувырок |
| 4. | Как называется свободное движение тела относительно оси вращения?                                                                       |   | хват    |

Заполните соответствующие буквы под цифрами:

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|   |   |   |   |

Ответ: 1Г,2В,3А,4Б

12. Что является конечной целью шахматной игры?

Ответ: мат

13. Как называется мягкая подстилка, предохраняющая от ушибов при падении, смягчающая приземление при соскоках и различных прыжках?

Ответ: мат

14. Что является основной формой подготовки спортсмена?

Ответ: спортивная тренировка

15. Задание на соответствие. Соотнесите определение и гимнастический прием

|   |                                                                                                                                              |   |             |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------|
| 1 | Как в гимнастике называется положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени | А | группировка |
| 2 | Как называется положение, при котором линия плечевого пояса спортсмена проходит выше точек хвата?                                            | Б | шаг         |
| 3 | Как называется законченный цикл движений, повторяющихся многократно в беге, ходьбе, конькобежном, лыжном и других видах спорта?              | В | упор        |

Заполните соответствующие буквы под цифрами:

|   |   |   |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
|   |   |   |

Ответ: 1А,2В,3Б

16. Как называется совокупность нескольких видов спорта, объединенных одним общим критерием – единоборством спортсменов в захвате?

Ответ: борьба

17. Как называется бег по пересеченной местности?

Ответ: кросс

18. Как называется воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов?

Ответ: травма

19. Как называется повышение устойчивости организма к влиянию внешних факторов происходит при использовании естественных сил природы?

Ответ: закаливание

20. Что является символом олимпийских игр?

Ответ: олимпийский огонь

21. Кто возродил олимпийские игры современности? В ответ запишите имя и фамилию.

Ответ: Пьер де Кубертен

22. Как называется состояние полного физического, душевного и социального благополучия?

Ответ: здоровье

23. Как называется эмоциональное состояние, возникающие в ответ на разнообразные экстремальные воздействия?

Ответ: стресс