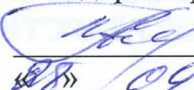


**МИНИСТЕРСТВО ЦИФРОВОГО РАЗВИТИЯ, СВЯЗИ
И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Северо-Кавказский филиал
ордена Трудового Красного Знамени федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Московский технический университет связи и информатики»

Утверждаю
Зам. директора по УР

 Н.А. Андреева
2026 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.О.06 Физическая культура и спорт

Кафедра **Общенаучной подготовки**
Направление подготовки **11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи**
Профиль: **Инфокоммуникационные системы и сети**
Формы обучения **очная, заочная**

**Распределение часов дисциплины по семестрам (очная форма обучения (ОФО)),
курсам (заочная формы обучения (ЗФО))**

Вид учебной работы	ОФО		ЗФО	
	ЗЕ	часов/сем.	ЗЕ	часов/курс
Общая трудоемкость дисциплины, в том числе (по семестрам, курсам):	2	72/1	2	72/1
Контактная работа, в том числе (по семестрам, курсам):		54/1		4/1
Лекции		18/1		2/1
Лабораторных работ				
Практических занятий		36/1		2/1
Семинаров				
Самостоятельная работа		18/1		68/1
Контроль				
Число контрольных работ (по курсам)				
Число КР (по семестрам, курсам)				
Число КП (по семестрам, курсам)				
Число зачетов с разбивкой по семестрам		1/1		1/1
Число экзаменов с разбивкой по семестрам				

Программу составил:

к.п.н. доцент Денисов Е.А.

Рабочая программа дисциплины
«Физическая культура и спорт»

Разработана в соответствии с ФГОС ВО:

**ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

**Направление подготовки 11.03.02 ИНФОКОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И
СИСТЕМЫ СВЯЗИ,**

утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от
19 сентября 2017 г. N 930.

Составлена на основании учебных планов

направления 11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи

профиль «Инфокоммуникационные системы и сети», одобренных Учёным

советом СКФ МТУСИ, протокол № 8 от 31.03 2026г, и утвержденных директором
СКФ МТУСИ 31.03 2026 г.

Одобрена на заседании кафедры
Общенаучной подготовки

Протокол от 28.04 2026 г. № 9

И.о. зав. кафедрой  Е.А. Денисов

1. Цели изучения дисциплины

Целью освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающимися 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.

2. Планируемые результаты обучения

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающегося способности решать профессиональные задачи в соответствии с **эксплуатационным** видом деятельности.

Результатом освоения дисциплины являются сформированные у обучающегося следующие компетенции:

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Знать:	
- виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	
Уметь:	
- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	
Владеть:	
- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Требования к предварительной подготовке обучающегося (предшествующие дисциплины, модули, темы):	
1	Для успешного освоения дисциплины обучающийся должен иметь базовую подготовку по физической культуре в объеме программы средней школы.
Последующие дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо:	
1	Дисциплина «Физическая культура» относится к ряду дисциплин и практик, формирующих базовую физическую подготовку обучающегося и должна рассматриваться в органической связи с дисциплиной и учебной практикой обучающихся.
2	Б1.О.28 Основы военной подготовки

4. Структура и содержание дисциплины

4.1 Очная форма обучения, 4 года (72 часа)

Код зан.	Тема и краткое содержание занятия	Вид зан.	Кол. часов	Компетенции	УМИО
1	2	3	4	5	6
Курс 1, Семестр 1.					
Модуль 1. Физическая культура и спорт в жизни обучающегося - 38 (10+18+10) часов					

1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	Лек	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2,1
1.2	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками .	ПЗ	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2,1 Л3.1
1.3	Социально-биологические основы физической культуры.	Лек	2	УК-7	Л1.1 Л1.2
1.4	Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	ПЗ	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2,1 Л3.1
1.5	Составить и записать средства физической культуры для направленной коррекции усталости, утомления, работоспособности.	СРС	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2,1 Л3.1
1.6	Педагогические основы физического воспитания	Лек	2	УК-7	Л1.1
1.7	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	ПЗ	2	УК-7	Л1.1 Л1.2
1.8	Доказать связь между физическим воспитанием и состоянием здоровья и физическим развитием.	СРС	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2,1 Л3.1
1.9	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Лек	2	УК-7	Л1.1 Л1.2
1.10	Методы самоконтроля функционального состояния организма	ПЗ	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2.1
1.11	Составить и записать средства физической культуры, используемые для регулирования работоспособности интеллектуального и учебного труда.	СРС	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2,1 Л3.1
1.12	Контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом.	Лек	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2.1
1.13	Методика проведения учебнотренировочного занятия.	ПЗ	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2
1.14	Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.	ПЗ	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2.1
1.15	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности.	ПЗ	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2,1 Л3.1
1.16	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.	ПЗ	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2,1 Л3.1
1.17	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	ПЗ	2	УК-7	Л1.1 Л1.2

					Л2,1 Л3.1
1.18	Составить план индивидуального учебно-тренировочного занятия с учетом спортивной подготовленности для разных целей: рекреации, восстановления, развития отдельных физических качеств.	СРС	4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2,1 Л3.1
Модуль 2. ОФП и СФП как основа здорового образа жизни – 34 (8+18+8) часа					
2.1	Основы здорового образа жизни обучающихся.	Лек	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2.1
2.2	Основы методики самомассажа.	ПЗ	2	УК-7	Л1.1 Л2.1
2.3	Основы общей и специальной физической подготовки, спортивная подготовка.	Лек	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2.1
2.4	Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом.	ПЗ	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2,1 Л3.1
	Подготовить перечень наиболее эффективных методов регулирования психоэмоционального состояния при занятиях физической культурой и спортом.	СРС	4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2,1 Л3.1
2.5	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Лек	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2.1
2.6	Методика корригирующей гимнастики для глаз	ПЗ	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2,1 Л3.1
2.7	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Лек	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2.1
2.8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	ПЗ	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2,1 Л3.1
2.9	Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	ПЗ	2	УК-7	Л2.1
2.10	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	ПЗ	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2,1 Л3.1
2.11	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда	ПЗ	2	УК-7	Л1.1 Л1.2
2.12	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	ПЗ	4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2.1
2.13	Составить комплекс упражнений гигиенической или тренировочной направленности, который подошел бы проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	СРС	4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2,1 Л3.1
	Зачет			УК-7	Л1.1

					Л1.2 Л2,1 Л3.1
Итого – 72 часа					

4.2 Заочная форма обучения (72 часа)

Код зан.	Тема и краткое содержание занятия	Вид зан.	Кол. часов	Компетенции	УМИО
1	2	3	4	5	6
Курс 1					
Модуль 1. Физическая культура и спорт в жизни студента - 38 (2+2+34) часов					
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студентов	Лек	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2
1.2	Методика проведения учебнотренировочного занятия.	ПЗ	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2
1.3	Социально-биологические основы физической культуры. Педагогические основы физического воспитания. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом.	СРС	10	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2, Л3, Л4
1.4	Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Методы самоконтроля функционального состояния организма. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	СРС	14	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2, Л3, Л4
1.5	Составить и записать средства физической культуры для направленной коррекции усталости, утомления, работоспособности. Доказать связь между физическим воспитанием и состоянием здоровья и физическим развитием. Составить и записать средства физической культуры, используемые для регулирования работоспособности интеллектуального и учебного труда. Составить план индивидуального учебнотренировочного занятия с учетом спортивной подготовленности для разных целей: рекреации, восстановления, развития отдельных физических качеств.	СРС	10	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2, Л3, Л4

Модуль 2. ОФП и СФП как основа здорового образа жизни – 34 часа					
2.1	Основы здорового образа жизни студентов. Основы общей и специальной физической подготовки, спортивная подготовка. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	СРС	8	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2, Л3, Л4
2.2	Основы методики самомассажа. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом. Методика корригирующей гимнастики для глаз. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	СРС	16	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2, Л3, Л4
	Подготовить перечень наиболее эффективных методов регулирования психоэмоционального состояния при занятиях физической культурой и спортом. Составить комплекс упражнений гигиенической или тренировочной направленности, который подошел бы проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	СРС	10	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2, Л3, Л4
Итого – 72 часа					

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Рекомендуемая литература				
5.1.1. Основная литература				
Код	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол.
Л 1.1	И. А. Письменский, Ю.Н. Аллянов	Физическая культура: учебник для вузов.	Москва : Издательство Юрайт, 2025	Э1
Л 1.2	Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев	Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов.	Москва : Издательство Юрайт, 2025.	Э2
5.1.2. Дополнительная литература				
Код	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол.
Л2.1	А. Н. Корольков	Физическая работоспособность в спорте: учебник для вузов.	Москва: Издательство Юрайт, 2025.	Э3
5.1.3. Учебно-методическое обеспечение				
Л3.1	Королев И.В., Королева С.А.	Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Физическая культура и спорт: Учебно-методическое пособие	Москва: МТУСИ, 2012 – 15 с.	Э4
5.2. Электронные образовательные ресурсы				

Э1	https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-560410#page/1
Э2	https://urait.ru/viewer/gigiena-fizicheskoy-kultury-i-sporta-567617#page/1
Э3	https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-rabotosposobnost-v-sporte-568387#page/1
Э4	https://elib.mtuci.ru/view.php?book_id=34540
5.3 Информационно-справочные системы и профессиональные базы данных	
5.3.1	Консультант Плюс – https://www.consultant.ru/
5.3.2	Гарант – https://www.garant.ru/
5.3.3	Научная электронная библиотека: https://www.elibrary.ru
5.3. Программное обеспечение	
СКФ МТУСИ обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:	
П.1	Операционная система Linux
П.2	ОС Microsoft Windows
П.3	Kaspersky Endpoint Security

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

6.1 МТО лекционных занятий	
1	Лекционная аудитория, оснащенная интерактивной доской, проектором, ПК (ноутбуком), экраном.
6.2 МТО лабораторных работ и практических занятий	
2	Учебные аудитории, оборудованные компьютерной техникой, с возможностью подключения к сети «Интернет», и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СКФ МТУСИ
6.3 МТО рубежных контролей, зачетов, экзаменов	
1	Учебные аудитории, оборудованные компьютерной техникой с возможностью выхода в локальную сеть Филиала и Интернет.
6.4 МТО самостоятельной работы обучающихся	
1	Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СКФ МТУСИ

7. Оценочные материалы	
Оценочные материалы и перечень видов оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.	

8. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины	
Методические рекомендации по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.	

9. Особенности реализации дисциплины (модуля) при обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Рабочая программа дисциплины (модуля) при необходимости может быть адаптирована для обучения (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий) лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов. Для этого требуется заявление обучающихся, являющихся лицами с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами, или их законных представителей и рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии. При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания.

Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.).

Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме.

При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).

10. Дополнения и изменения в Рабочей программе

Лист актуализации рабочей программы дисциплины

«Б1.О.06 Физическая культура и спорт»

для использования в 20__/20__ учебном году

Утверждаю

Зам. директора по УР _____
«__» _____ 20__ г.

Направление: 11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи

Профиль: Инфокоммуникационные системы и сети

Форма обучения: очная, заочная

(Возможны следующие варианты):

- а) Рабочая программа действует без изменений.
- б) В рабочую программу вносятся следующие изменения:
 - 1)
 - 2)
 - 3)

Разработчик (и): _____
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«__» _____ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры ОНП

Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой _____

Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине

1. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

1.1 Шкала оценивания компетенций

Шкала оценивания компетенций		
Оценка	Уровень освоения компетенции	Критерии оценивания
«Отлично»	Высокий уровень	Обучающийся показывает всестороннее, систематическое и глубокое знание основного и дополнительного учебного материала, умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой; усвоил основную и знаком с дополнительной рекомендованной литературой; может объяснить взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для последующей профессиональной деятельности; проявляет творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала.
«Хорошо»	Повышенный уровень	Обучающийся показывает достаточный уровень знаний в пределах основного учебного материала, без существенных ошибок выполняет предусмотренные в программе задания; усвоил основную литературу, рекомендованную в программе; способен объяснить взаимосвязь основных понятий дисциплины при дополнительных вопросах преподавателя. Допускает не существенные погрешности в ответах, устраняет их без помощи преподавателя.
«Удовлетворительно»	Пороговый уровень	Обучающийся показывает знания основного учебного материала в минимальном объеме, необходимом для дальнейшей учебы; справляется с выполнением заданий, предусмотренных программой, допуская при этом большое количество не принципиальных ошибок; знаком с основной литературой, рекомендованной программой. Допускает существенные погрешности в ответах, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.
«Неудовлетворительно»	Минимальный уровень не достигнут	Обучающийся обнаруживает пробелы в знаниях основного учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не знаком с рекомендованной литературой, не может исправить допущенные ошибки. Как правило, оценка «неудовлетворительно»

		ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.
--	--	---

1.2. Показатели, критерии и шкалы оценивания компетенций

Показатели компетенции	Критерии оценивания	Шкала оценивания
1	2	3
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
<u>УК-7. :</u> - виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни чело- века и общества; - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	Тестовый контроль Тестовый контроль	Модуль 1 0 – 5 Неудовлетворительно – 0-2 Удовлетворительно – 3 Хорошо – 4 Отлично – 5 Модуль 2 0 – 5 Неудовлетворительно – 0-2 Удовлетворительно – 3 Хорошо – 4 Отлично – 5
<u>УК-7.Уметь:</u> - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Практическое занятие 1-8 Практическое занятие 10-17	Модуль 1 0 – 5 (5 баллов на каждом занятии) Неудовлетворительно – 0-2 Удовлетворительно – 3 Хорошо – 4 Отлично – 5 Модуль 2 0 – 5 (5 баллов на каждом занятии) Неудовлетворительно – 0-2 Удовлетворительно – 3 Хорошо – 4 Отлично – 5

УК-7.Владеть: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Практическое занятие 9 (контрольная работа)	Модуль 1 0 – 5 Неудовлетворительно – 0-2 Удовлетворительно – 3 Хорошо – 4 Отлично – 5
	Практическое занятие 18 (контрольная работа)	Модуль 2 0 – 5 Неудовлетворительно – 0-2 Удовлетворительно – 3 Хорошо – 4 Отлично – 5
	Зачет	0-100 «Не зачтено» - 0-40 «Зачтено» - 41-100

1.3. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации: типовые контрольные задания или иные материалы

1.3.1. Оценочные материалы для очной формы обучения

Модуль 1:

Модуль содержит 4 лекционных занятия, 9 практических занятий. Знание лекционного материала оценивается по результатам теста, состоящего из двадцати пяти тестовых заданий. Максимальное количество баллов за тест составляет 5.

Работая на практических занятиях, обучающийся может заработать максимум 5 баллов на каждом уроке. На последнем практическом занятии модуля проводится контрольная работа, за которую обучающийся может получить максимум 5 баллов. Общее максимальное количество баллов за модуль 1 составляет 50.

Практическое занятие №1

Контрольные вопросы:

1. Основные понятия о ценностных отношениях обучающихся к физической культуре.
2. Сущность понятия физическая культура человека.

Практическое занятие №2

Контрольные вопросы:

1. Организация методико-практического занятия.
2. Содержание методико-практического занятия.

Практическое занятие №3

Контрольные вопросы:

1. Понятие о контроле и самоконтроле.
2. Формирование ценностного отношения к здоровью.

Практическое занятие №4

Контрольные вопросы:

1. Внедрение здоровьесберегающих технологий в физкультурно-оздоровительный процесс.
2. Определение оптимально физкультурно-оздоровительной деятельности.

Практическое занятие №5

Контрольные вопросы:

1. Определение оптимально физкультурно-оздоровительной деятельности.

Практическое занятие №6

Контрольные вопросы:

1. Организм человека как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма. Функциональные системы организма.

Практическое занятие №7

Контрольные вопросы:

1. Понятие о внешней среде. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм и жизнедеятельность.
2. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

Практическое занятие №8

Контрольные вопросы:

1. Организм человека как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

Практическое занятие №9

Контрольные вопросы:

1. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.

Контрольные вопросы, выносимые на контрольную работу 1го модуля:

1. Основные понятия о ценностных отношениях обучающихся к физической культуре.
2. Сущность понятия физическая культура человека.
3. Организация методико-практического занятия.
4. Понятие о контроле и самоконтроле.
5. Организация и содержание методико-практического занятия.
6. Формирование ценностного отношения к здоровью.
7. Внедрение здоровьесберегающих технологий в физкультурно-оздоровительном процессе.
8. Определение оптимально физкультурно-оздоровительной деятельности.

Тест №1 (УК-7)

1. Под физической культурой понимается:
а - педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
б - регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
в - достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.
2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):
а - спорт; б - система физического воспитания; в - физическая культура.
3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:
а - общей физической подготовкой; б - специальной физической подготовкой;
в - гармонической физической подготовкой; г - прикладной физической подготовкой.
4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:
а - развитие; б - закаленность; в - тренированность; г - подготовленность.
5. К показателям физической подготовленности относятся:
а - сила, быстрота, выносливость; б - рост, вес, окружность грудной клетки;

- в - артериальное давление, пульс; г - частота сердечных сокращений, частота дыхания.
6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:
а - тренировка; б - методика; в - система знаний; г - педагогическое воздействие.
7. Какая страна является родиной Олимпийских игр:
а - Рим; б - Китай; в - Греция; г - Египет.
8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:
а - в Олимпии; б - в Спарте; в - в Афинах.
9. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:
а - они имели мировую известность; б - в них принимали участие атлеты со всего мира; в - в период проведения игр прекращались войны; г - они отличались миролюбивым характером соревнований.
10. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:
а - 5 лет; б - 4 года; в - 2 года; г - 3 года.
11. Зимние игры проводятся:
а - в зависимости от решения МОК; б - в третий год празднуемой Олимпиады;
в - в течение последнего года празднуемой Олимпиады; г - в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.
12. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:
а - упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
б - регулярное обращение к врачу; в - физическую и интеллектуальную активность;
г - рациональное питание и закаливание.
13. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:
а - образ жизни; б - наследственность; в - климат.
14. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:
а - ожог; б - тепловой удар; в - перегревание; г - солнечный удар.
15. Основными источниками энергии для организма являются:
а - белки и минеральные вещества; б - углеводы и жиры; в - жиры и витамины; г - углеводы и белки.
16. Рациональное питание обеспечивает:
а - правильный рост и формирование организма; б - сохранение здоровья;
в - высокую работоспособность и продление жизни; г - все перечисленное.
17. Физическая работоспособность - это:
а - способность человека быстро выполнять работу; б - способность разные по структуре типы работ;
в - способность к быстрому восстановлению после работы;
г - способность выполнять большой объем работы.
18. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:
а - фагоцитарной устойчивостью; б - бактерицидной устойчивостью; в - специфической устойчивостью; г - не специфической устойчивостью.
19. Что понимается под закаливанием:
а - посещение бани, сауны; б - повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды; в - купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время; г - укрепление здоровья.
20. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:
а - самочувствие, аппетит, работоспособность; б - частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию; в - нарушение режима, наличие болевых ощущений.
21. Дайте определение термина «гигиена».
а - наука о активный отдых; б - наука о чистоте; в - наука о здоровье +; г - наука о закалки.
22. Назовите, какой вид спорта называют «Королевой спорта».
а - легкая атлетика +; б - художественная атлетика; в - плавание; г - спортивная гимнастика.
23. Отметьте вид гимнастики, что относится к спортивным видам.

а - лечебная гимнастика; б - утренняя гимнастика; в - вечерняя гимнастика;
г - художественная гимнастика +.

24. Назовите страну, важной родиной футбола.

а – США; б - Россия; в - Англия +; г - Испания.

25. Укажите название перемещения инертной массы приборов в пространстве.

а - метание +; б – прыжки; в - барьерный бег.

Критерии оценивания теста:

Максимальное количество баллов за выполненный теста составляет 5 баллов. Обучающемуся предлагается дать ответ на 25 тестовых заданий. За каждый верный ответ обучающийся получает 0,2 балла, за неверный – 0 баллов.

Модуль 2.

Модуль содержит 5 лекционных занятий, 9 практических занятий. Знание лекционного материала оценивается по результатам теста, состоящего из двадцати пяти тестовых заданий. Максимальное количество баллов за тест составляет 5.

Работая на практических занятиях, обучающийся может заработать максимум 5 баллов на каждом уроке. На последнем практическом занятии модуля проводится контрольная работа, за которую обучающийся может получить максимум 5 баллов. Общее максимальное количество баллов за модуль 1 составляет 50.

Практическое занятие №1

Контрольные вопросы:

1. Основные понятия физических качеств.
2. Теоретические основы построения занятий по физической культуре.

Практическое занятие №2

Контрольные вопросы:

1. Формы занятий по физической культуре.
2. Подготовка к проведению занятий (структура и методика проведения занятия).

Практическое занятие №3

Контрольные вопросы:

1. Методика обучения построения занятия по физической культуре

Практическое занятие №4

Контрольные вопросы:

1. Психофизиологические компоненты работоспособности.
2. Производственное утомление и способы его снятия средствами физической культуры.

Практическое занятие №5

Контрольные вопросы:

1. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных систем организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

Практическое занятие №6

Контрольные вопросы:

1. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
2. Влияние физической нагрузки на обмен веществ и энергообеспечение.

Практическое занятие №7

Контрольные вопросы:

1. Понятие о внешней среде. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм и жизнедеятельность.
2. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

Практическое занятие №8

Контрольные вопросы:

1. Организм человека как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

Практическое занятие №9

Контрольные вопросы:

1. Производственное утомление и способы его снятия средствами физической культуры.
2. Дневник самоконтроля.

Контрольные вопросы, выносимые на контрольную работу 2го модуля:

1. Основные понятия физических качеств.
2. Теоретические основы построения занятий по физической культуре.
3. Формы занятий по физической культуре.
4. Подготовка к проведению занятий (структура и методика проведения занятия).
5. Методика обучения построения занятия по физической культуре.
6. Психофизиологические компоненты работоспособности.
7. Производственное утомление и способы его снятия средствами физической культуры.
8. Дневник самоконтроля.

Тест №2 (УК-7)

1. XXI зимние Олимпийские игры проходили в:
а - Осло; б - Саппоро; в - Сочи; г - Ванкувере.
2. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:
а - влиянием эндогенных и экзогенных факторов; б - генетикой и наследственностью человека; в - влиянием социальных и экологических факторов; г - двигательной активностью человека.
3. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:
а - для мышц ног; б - типа потягивания; в - махового характера; г - для мышц шеи.
4. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:
а - через рот и нос попеременно; б - через рот и нос одновременно; в - только через рот; г - только через нос.
5. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:
а - 3 минуты; б - 7 минут; в - 5 минут; г - 10 минут.
6. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:
а - из зоны нападения; б - с любой точки площадки; в - из зоны защиты; г - с любого места внутри трех очковой линии.
7. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум..... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):
а - 2; б - 4; в - 3; г - 5.
8. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:
а - гимнастикой; б - соревнованием; в - видом спорта.
9. Основой методики воспитания физических качеств является:
а - простота выполнения упражнений; б - постепенное повышение силы воздействия; в - схематичность упражнений; г - продолжительность педагогических воздействий.
10. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):
а - ползание; б - лазанье; в - прыжки; г - метание; д - группировка; е — упор.
11. Какие основные базовые виды двигательных действий входят в школьную программу физического воспитания (несколько ответов):

- а - метание дротика; б - ускорения; в - толчок гири; г - подтягивание; д - кувырки; е - стойка на одной руке.
12. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:
а - вверху — красное, голубое, черное, внизу - желтое и зеленое; б - вверху - зеленое, черное, красное, внизу - голубое и желтое; в - вверху - голубое, черное и красное, внизу - желтое и зеленое; г - вверху - голубое, черное, красное, внизу - зеленое и желтое.
13. Пять олимпийских колец символизируют:
а - пять принципов олимпийского движения; б - основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады; в - союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх; г - повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.
14. Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):
а - Вячеслав Фетисов; б - Юрий Титов; в - Александр Попов; г - Александр Карелин.
15. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:
а - биологический возраст; б - календарный возраст; в - скелетный и зубной возраст.
16. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:
а - асоциальное поведение; б - респективную привычку; в - вредную привычку; г - консеквентное поведение.
17. Игры, проведенные в Москве, были посвящены Олимпиаде:
а - 20-ой; б - 21-ой; в - 22-ой; г - 23-ой.
18. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:
а - «с разбега»; б - «перешагиванием»; в - «перекатом»; г - «ножницами».
19. Гиподинамия — это:
а - пониженная двигательная активность человека; б - повышенная двигательная активность человека;
в - нехватка витаминов в организме; г - чрезмерное питание.
20. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:
а - «Быстрее, выше, сильнее»; б - «Главное не победа, а участие»; в - «О спорт — ты мир!».
21. Укажите, как называется положение на снаряде, при котором плечи находятся ниже хвата:
а - Вис; б - Упор; в - Мах +; г - Хват.
22. Назовите гимнастический снаряд, через который выполняют опорные прыжки:
а - Гимнастическая перекладина; б - Гимнастический козел +; в - Гимнастическая скамейка; г - Гимнастическая скакалка;
23. Укажите, какими частями кисти выполняют передачи, ведения, броски мяча:
а - Средней частью ладони; б - Пальцами +; в - Средней частью ладони и пальцами;
г - Ладонями;
24. Укажите количество игроков из каждой команды, одновременно находящихся на игровой площадке во время игры в волейбол:
а - По 8 игроков; б - По 5 игроков +; в - По 6 игроков; г - По 7 игроков;
25. Назовите год создания игры в волейбол:
а - 1885 г.; б - 1910 г. +; в - 1895.; г - 1875.;

Критерии оценивания теста:

Максимальное количество баллов за выполненный тест составляет 5 баллов. Обучающемуся предлагается дать ответ на 25 тестовых заданий. За каждый верный ответ обучающийся получает 0,2 балла, за неверный – 0 баллов.

1.3.2. Оценочные материалы для заочной, формы обучения

Практическое занятие №1

Контрольные вопросы:

1. Основные понятия о ценностных отношениях обучающихся к физической культуре.
2. Сущность понятия физическая культура человека.
3. Формирование ценностного отношения к здоровью.
4. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных систем организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

Для заочной формы обучения зачет проводится в устной форме и выставляется по результатам ответа по билетам или защиты реферата. Зачет считается сданным, если студент представил правильно выполненный реферат и защитил его/ ответил на вопросы билета.

Темы реферата к зачету

1. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
2. Основные понятия физической культуры и спорта.
3. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
5. Влияние физической нагрузки на нравственный облик студента.
6. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
7. Основные методики занятий физическими упражнениями.
8. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
9. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.
10. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
11. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
12. Физическая культура в стране и обществе.
13. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
14. Физическая культура как учебная дисциплина в ВУЗе.
15. Лечебная физкультура в ВУЗе.
16. Физическое воспитание.
17. Профилактика вредных привычек.
18. Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья.
19. Работоспособность студента в процессе обучения.
20. Здоровье и окружающая среда.

Критерии оценки реферата

Содержание реферата как целостного авторского текста оценивается по следующим критериям: актуальность текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению.

Актуальность текста:

- а) актуальность проблемы и темы;
- б) наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.

Степень раскрытия сущности вопроса:

- а) соответствие плана теме реферата;
- б) соответствие содержания теме и плану реферата;
- в) полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;
- г) обоснованность способов и методов работы с материалом;
- д) умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;
- е) умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.

Обоснованность выбора источников:

- а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и

т.д.).

Соблюдение требований к оформлению:

а) оформление ссылки на используемую литературу, список литературы;
б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. отсутствие орфографических, синтаксических ошибок, стилистических погрешностей), владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;

в) соблюдение требований к объёму реферата.

Реферат считается защищенным и соответственно студент получает зачет, если выполнил все требования к написанию и защите реферата (обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём (4-5 листов формата А4), соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы). Студент также получает зачет, если реферат не полностью соответствует предъявленным требованиям, допущены некоторые недочёты, при его защите выявлено неуверенное владение материалом. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Реферат считается незащищенным и студент не получает зачет, если в работе имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена частично или не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; отсутствует вывод.

1.3.3 Вопросы к зачету для очной формы обучения (промежуточная аттестация) (УК-7):

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Характеристика компонентов физической культуры (физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, физическая подготовка и подготовленность)
3. Цель, средства и формы физической культуры.
4. Социальные функции физической культуры и спорта.
5. Задачи и основные средства физического воспитания в обществе.
6. Роль физической культуры и спорта в подготовке обучающихся к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
7. Компоненты физической культуры (профессионально-прикладная физическая культура, производственная, оздоровительно-реабилитационная физическая культура)
8. История физической культуры в Древнем мире, в период средних веков и новое время.
9. Роль спортсменов и физической культуры в период Великой Отечественной
10. История физической культуры в России в послевоенное время.
11. Создание ОКР. Выступление российских спортсменов на международной арене.
12. Создание Всесоюзного комплекса «ГТО» и предпосылки возрождения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».
13. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
14. Организм человека как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма.
15. Понятие о внешней среде. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм и жизнедеятельность.
16. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.
17. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.
18. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных систем

- организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
19. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
 20. Влияние физической нагрузки на обмен веществ и энергообеспечение организма.
 21. Двигательная активность и ее влияние в условиях эмоционального напряжения, стресса.
 22. Влияние биологических и социальных факторов на индивидуальное развитие человека в истории науки.
 23. Гиподинамия, ее неблагоприятное влияние на организм.
 24. История древнегреческих Олимпийских игр.
 25. Создание международного олимпийского комитета.
 26. Роль и значение ВФСК «ГТО» в современном обществе.

Вопросы к зачету для заочной формы обучения такие же, как и для обучающихся очной формы обучения

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

2.1. Порядок и методика проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

Предусмотрены следующие виды контроля:

- текущий контроль по каждому модулю – в форме тестирования для оценки теоретических знаний;
- текущий контроль по каждому модулю – в форме написания контрольной работы для оценки практических навыков;
- промежуточная аттестация по дисциплине – в форме зачета.

Текущий контроль успеваемости в форме теста и контрольной работы проводится в два этапа:

- 1-й этап: проводится в форме теста (25-30 мин) с целью контроля знаний обучающихся теоретической части и готовности к выполнению практических заданий;
- 2-й этап выполняется по окончании практических занятий в форме контрольной работы. Контрольная работа проводится с целью контроля освоенной теоретической части материала и степени отработки обучающимся практических навыков.

Контрольные работы выполняются в виде короткого письменного ответа на девять вопросов, изученных на практических занятиях. На контрольную работу дается 45-50 минут.

С целью повышения качества обучения за счет побуждения обучающихся к активной текущей учебной работе, четкого и оперативного контроля всего хода учебного процесса, снижения роли случайных и субъективных факторов при оценивании учебной деятельности обучающихся в образовательном процессе реализована модульно-рейтинговая система.

Правила ее использования прописаны в «Положении об МРС».

Набранные обучающимся баллы переводятся в оценку в соответствии со следующей шкалой:

- «не зачтено» - от 0 до 40 от максимального количества баллов;
- «зачтено» - от 41 до 100 максимального количества баллов.

Соотношения максимального количества баллов, полученных обучающимся по блокам модулей, показаны в Таблице 1.

Таблица 1. Распределение баллов по блокам модулей дисциплины «Физическая культура и спорт».

Модуль	Всего баллов (Максимальное значение)	Теоретический блок (Тест)	Практический блок (Распределение баллов по занятиям; к.р.)
--------	---	------------------------------	---

Модуль 1	50	5	$8 \cdot 5 + 5 = 45$
Модуль 2	50	5	$8 \cdot 5 + 5 = 45$
Зачет	100		

Теоретический блок оценивается по результатам тестового контроля. Практический блок оценивается по результатам выполнения заданий на практических занятиях.

На зачете производится оценка тех компетенций, которые должны быть в той или иной форме освоены в процессе изучения. Рекомендуется формировать вопросы в билетах к зачету таким образом, чтобы преподаватель смог оценить все компетенции данной дисциплины.

2.2 Методика проведения зачета в группах заочной формы обучения

Зачет по дисциплине «Физическая культура и спорт» у обучающихся заочной обучения проводится письменно по классической методике. Вопросы сгруппированы в билетах. В каждом билете содержится по 2-3 вопроса, скомпонованные таким образом, чтобы преподаватель смог оценить все компетенции данной дисциплины. Количество билетов должно быть не менее числа обучающихся в группе. Обучающиеся готовят письменные ответы на вопросы.

3. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Зачет проводится по расписанию в устном виде по билетам к зачету. Результаты аттестации заносятся в ведомость и зачетную книжку обучающегося.

Образец билета к зачету

	МИНИСТЕРСТВО ЦИФРОВОГО РАЗВИТИЯ, СВЯЗИ И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Северо-Кавказский филиал ордена Трудового Красного Знамени федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский технический университет связи и информатики»	Утверждаю: И.о. зав. кафедрой «Общенаучной подготовки» _____ Е.А Денисов «__» _____ 20__ г.
Направление подготовки 11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи Профиль: Инфокоммуникационные системы и сети Формы обучения очная, очно-заочная, заочная Курс: 1 курс (зачёт) Дисциплина: «Физическая культура и спорт»		
Билет №1 1. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры. 2. Организм человека как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система; анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма. Ст. преподаватель кафедры ОНП _____ Денисов Е.А. «__» _____ 20__ г.		

Один комплект отпечатанных билетов к зачету, подписанных преподавателем кафедры и утвержденных заведующим кафедрой хранится у заведующего кафедрой, другой комплект – у преподавателя, ведущего дисциплину.

4. ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (УК-7)

Тестовые задания позволяют оценить уровень сформированности компетенции УК-7.

Задания распределены по блокам в соответствии с уровнем сложности. Каждый блок содержит номер задания, и текст задания.

Базовый уровень (Блок А) содержит примерно 50 % заданий.

Он формируется из заданий с выбором одного или нескольких верных ответов из предложенных или воспроизведения фактического материала (терминология, факты, классификация, параметры и др.);

Повышенный уровень (Блок Б) в среднем составляет 35 % заданий.

В нем используются задания на сопоставление, сравнение, установление последовательности;

Высокий уровень (Блок В) в среднем составляют – 15 % заданий.

В задании используются: решения нетиповых задач, алгоритмы, доказательства, задания с развернутым ответом – определения, перечисление, изображение схемы, структуры и др.

Количество заданий по компетенции УК-7 равно 20.

Один комплект тестовых вопросов с указанием правильных ответов хранится у заведующего кафедрой, другой комплект – у преподавателя, ведущего дисциплину.

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

БЛОК А (базовый уровень) – Задание с выбором одного или нескольких верных ответов из предложенных

Инструкция по тестам Блока А: Прочитайте текст и выберите один или несколько правильных ответов

№	Дисциплина	Тексты заданий
1	Б1.О.06 Физическая культура и спорт	Что из перечисленного ниже является примером физической нагрузки? 1. Просмотр кинофильма 2. Игра в шахматы 3. Бег трусцой в парке 4. Прогулка
2	Б1.О.06 Физическая культура и спорт	Какие упражнения относятся к аэробным? 1. Силовые тренировки 2. Бег на длинные дистанции 3. Поднятие тяжестей 4. Игра в футбол
3	Б1.О.06 Физическая культура и спорт	Какие занятия помогут улучшить гибкость тела? 1. Силовые тренировки 2. Занятия йогой и гимнастикой 3. Сидение перед компьютером 4. Отсутствие физической активности
4	Б1.О.06 Физическая культура и спорт	Как физические упражнения влияют на метаболизм? 1. Замедляют процессы 2. Ускоряют обмен веществ 3. Не оказывают влияния 4. Снижают аппетит
5	Б1.О.06 Физическая культура и спорт	Как физическая активность влияет на сердечно-сосудистую систему? 1. Ухудшает кровообращение 2. Увеличивает риск инфаркта 3. Укрепляет сердце и сосуды 4. Вызывает усталость
6	Б1.О.06 Физическая культура и спорт	Что способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем? 1. Сидячий образ жизни 2. Упражнения с собственным весом 3. Занятия шахматами 4. Езда на велосипеде
7	Б1.О.06 Физическая культура и спорт	Почему важны регулярные тренировки? 1. Для поддержания веса. 2. Для профилактики хронических заболеваний. 3. Для повышения самооценки. 4. Для поддержания веса, профилактики заболеваний, повышения самооценки.
8	Б1.О.06 Физическая культура и спорт	Как физическая культура может помочь в профессиональной деятельности? 1. Улучшает концентрацию внимания и когнитивные функции. 2. Позволяет избежать профессионального выгорания. 3. Помогает поддерживать физическую форму и здоровье. 4. Все вышеперечисленное.
9	Б1.О.06	Основным средством физического воспитания являются:

№	Дисциплина	Тексты заданий
	Физическая культура и спорт	1. Физические упражнения; 2. Оздоровительные силы природы; 3. Гигиенические факторы; 4. Тренажеры, гири, гантели, штанга, мячи.
10	Б1.О.06 Физическая культура и спорт	К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся: 1. Показатели телосложения и развитие физических качеств 2. Спортивные результаты 3. Уровень двигательных умений и навыков 4. Результаты выполнения нормативов

БЛОК Б (повышенный уровень) – Задание закрытого типа на установление соответствия
Инструкция: Прочитайте текст и установите соответствие

№	Дисциплина	Тексты заданий
11	Б1.О.06 Физическая культура и спорт	Соотнесите средство физической культуры и его роль в улучшении работоспособности человека: Средства физической культуры: 1. Утренняя гимнастика 2. Физические упражнения во внеучебное время 3. Физкультминутки и физкультпаузы 4. Упражнения на растяжку Роль в улучшении работоспособности: А. Особенно полезны для поясничного отдела и шейно-воротниковой зоны. Б. Обеспечивает ускоренный переход организма к бодрому работоспособному состоянию. В. Играют особую роль в развитии общей выносливости и, как следствие, повышении работоспособности. Г. Применяются в течение дня для снятия физического утомления и продления времени высокой работоспособности.
12	Б1.О.06 Физическая культура и спорт	Соотнесите вид единоборств со страной, где возник данный вид спорта. Вид спорта: 1. Самбо 2. Ушу 3. Бокс 4. Дзюдо Страна: А. Китай Б. Англия В. Япония Г. Россия
13	Б1.О.06 Физическая культура и спорт	Установите соответствие между видом спорта и используемым для него спортивным инвентарем: Вид спорта: 1. Футбол 2. Теннис 3. Бадминтон 4. Хоккей на льду Спортивный инвентарь: А. Волан Б. Мяч В. Ракетка Г. Ключка
14	Б1.О.06 Физическая культура и спорт	Установите соответствие между упражнением и тренируемой им группой мышц: Группа мышц: 1. Мышцы пресса 2. Квадрицепсы 3. Бицепсы рук 4. Мышцы спины

№	Дисциплина	Тексты заданий
		Название упражнения: А. Планка Б. Приседания В. Тяга резинки к поясу Г. Сгибание рук с гантелями

БЛОК Б (повышенный уровень) – Задание закрытого типа на установление последовательности
Инструкция: Прочитайте текст и установите правильную последовательность

№	Дисциплина	Тексты заданий
15	Б1.О.06 Физическая культура и спорт	Расположите этапы структуры тренировки (этапы занятия) в правильном порядке: 1. Основная часть 2. Разминка 3. Восстановление 4. Заминка
16	Б1.О.06 Физическая культура и спорт	Установите верную последовательность действий по измерению пульса после нагрузки: 1. Считать удары в течение 15 секунд 2. Умножить полученное число на 4 3. Остановиться и спокойно стоять/сидеть 4. Найти пульс на лучевой артерии
17	Б1.О.06 Физическая культура и спорт	Определите правильную последовательность организационных шагов при проведении эстафеты в спортивном зале: 1. Разделить участников на равные команды и построить 2. Разметить дистанцию и обозначить поворотные стойки 3. Дать старт по сигналу 4. Объяснить правила и показать демонстрацию

БЛОК В (высокий уровень) – Задание открытого типа с развернутым ответом
Инструкция: Прочитайте текст и запишите обоснованный ответ

№	Дисциплина	Тексты заданий
18	Б1.О.06 Физическая культура и спорт	Впишите термин. _____ — это последовательная серия лёгких общеразвивающих упражнений, направленная на активизацию сердечно-сосудистой и мышечной систем, повышение температуры тела и подготовку организма к основной нагрузке.
19	Б1.О.06 Физическая культура и спорт	Впишите термин. _____ — это частота сердечных сокращений, измеряемая в ударах в минуту.
20	Б1.О.06 Физическая культура и спорт	Впишите термин. Упражнения, выполняемые продолжительно в умеренном темпе с преобладанием кислородного обмена — это _____ нагрузка.

Система оценивания выполнения тестовых заданий по компетенции УК-7

Номер задания	Указания по оцениванию	Результат оценивания (баллы, полученные за выполнение задания/характеристика правильности ответа)
Задания 1-10	Задания с выбором одного или нескольких верных ответов из предложенных считается верным, если правильно указана цифра или цифры, означающие верные ответы.	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов.
Задания 11-14	Задания закрытого типа на установление соответствия считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов.

	позициями другого)	
Задания 15-17	Задания закрытого типа на установление последовательности считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует- 0 баллов.
Задания 18-20	Задание открытого типа с развернутым ответом считается верным, если ответ совпадает с эталонным по содержанию и полноте.	Полный правильный ответ на задание оценивается 1 баллом. Если в ответе используются перечисления, то различный порядок следования правильных ответов в перечислении не считается ошибкой. Если допущена ошибка, ответ не полный, неправильный или отсутствует - 0 баллов.

Методические рекомендации по освоению дисциплины

1. Методические рекомендации преподавателю

Перед началом изучения дисциплины преподаватель должен ознакомить обучающихся с рабочей программой и оценочными материалами по дисциплине, с видами учебной и самостоятельной работы, перечнем литературы и интернет-ресурсов, с формами текущей и промежуточной аттестации, с критериями оценки качества знаний для итоговой оценки по дисциплине.

При проведении лекций, преподаватель:

- 1) формулирует тему и цель занятия, объявляет учебные вопросы;
- 2) излагает основные теоретические положения;
- 3) с помощью технических средств обучения и/или под запись дает определения основных понятий;
- 4) приводит примеры из отечественного и зарубежного опыта, дает текущие статистические данные для наглядного и образного представления изучаемого материала;
- 5) в конце занятия выдает вопросы для самостоятельного изучения.

На практических занятиях работа, осуществляемая в учебной аудитории под руководством преподавателя, направлена на углубление знаний, рассмотренных на лекции, и овладение определенными навыками. Цель практических занятий – проверить уровень овладения обучающимися материалом, закрепить полученные знания и умения, провести связь между теоретическими положениями и их практическим применением, выработать новые практические умения, сформировать навыки самостоятельной работы, самоконтроля и самообучения.

Во время выполнения заданий в учебной аудитории обучающийся может консультироваться с преподавателем, определять наиболее эффективные методы решения поставленных задач. Если какая-то часть задания остается не выполненной, обучающийся может продолжить её выполнение во время внеаудиторной самостоятельной работы.

Для оценки полученных знаний и освоения учебного материала по каждому разделу и в целом по дисциплине преподаватель использует формы текущего и промежуточного контроля знаний обучающихся.

2. Методические рекомендации обучающимся

Приступая к изучению новой учебной дисциплины, обучающиеся должны ознакомиться с рабочей программой, оценочными материалами, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в ЭИОС СКФ МТУСИ.

Глубина усвоения дисциплины зависит от активной и систематической работы обучающегося на лекциях и практических занятиях, а также в ходе самостоятельной работы, по изучению рекомендованной литературы.

2.1. Методические указания для обучающихся по лекционным занятиям

Важно сосредоточить внимание на содержании лекции. Это поможет лучше воспринимать учебный материал и уяснить взаимосвязь проблем по всей дисциплине.

Основное содержание лекции целесообразнее записывать в тетради в виде ключевых фраз, понятий, тезисов, обобщений, схем, опорных выводов. Необходимо обращать внимание на термины, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Желательно оставлять в конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющей материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

С целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций необходимо задавать преподавателю уточняющие вопросы. Для закрепления содержания лекции в памяти,

необходимо во время самостоятельной работы внимательно прочесть свой конспект и дополнить его записями из учебников и рекомендованной литературы.

Конспектирование читаемых лекций и их последующая доработка способствует более глубокому усвоению знаний, и поэтому являются важной формой учебной деятельности обучающихся.

2.2. Методические указания для обучающихся по подготовке к практическим занятиям

Целью практических занятий является закрепление теоретических знаний, полученных при изучении дисциплины.

При подготовке к практическому занятию целесообразно выполнить следующие рекомендации:

- изучить основную литературу; ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д.;
- при необходимости доработать конспект лекций. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы.

При выполнении практических занятий основным методом обучения является самостоятельная работа обучающегося под управлением преподавателя. На них пополняются теоретические знания обучающихся, их умение творчески мыслить, анализировать, обобщать изученный материал, проверяется отношение обучающихся к будущей профессиональной деятельности.

Оценка выполненной работы осуществляется преподавателем комплексно: по результатам выполнения заданий, устному сообщению и оформлению работы.

После подведения итогов занятия обучающийся обязан устранить недостатки, отмеченные преподавателем при оценке его работы.

3. Методические рекомендации для обучающихся по самостоятельной работе

Самостоятельная работа обучающихся является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, в том числе с использованием автоматизированных обучающих курсов (систем), а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям, зачетам и экзаменам.

Самостоятельная работа во внеаудиторное время включает в себя:

- повторение лекционного материала;
- подготовки к практическим занятиям;
- изучения учебной и научной литературы;
- выполнение заданий, выданных на практических занятиях;
- подготовки к тестированию;
- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями кафедры на их еженедельных консультациях.
- проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний, решения представленных в учебно-методических материалах кафедры задач, тестов, написания рефератов по отдельным вопросам изучаемой дисциплины.

Самостоятельная работа организуется преподавателем по физической культуре, обеспечивается и контролируется кафедрами. Она предусматривает, как правило, разработку рефератов, в соответствии с учебной программой (тематическим планом изучения дисциплины). Основная цель данного вида занятий состоит в обучении курсантов методам самостоятельной работы.

Материал, подлежащий обработке на самостоятельных занятиях намечается при разработке программы самостоятельной работы. Опыт, накопленный кафедрами в организации самостоятельных занятий, что материал выделяемый на такие занятия, должен удовлетворять следующим требованиям:

- быть изложенным в учебнике достаточно полно и с примерами;

- обеспечиваться достаточным количеством литературы, учебных пособий, учебно-методических материалов, образцов техники
- содержать материал, углубляющий знания, полученные на лекции;
- осваивать проблемные еще не полностью решенные вопросы.

Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж (консультацию) с определением цели задания, его содержания, сроков выполнения, основных требований к результатам работы, критериев оценки, форм контроля и перечня источников и литературы.

Обычно постановку задачи обучающимся на проведение самостоятельной работы преподаватель осуществляет на одном из занятий, предшествующему данному.

Методику самостоятельной работы все обучающиеся выбирают индивидуально, но методика достижения конечной цели может определяться преподавателем и включать: последовательность изучения и усвоения учебно-методического материала, пособий, руководств, наставлений, техники и т.д.; определение главного в изучаемом материале.

При возникновении затруднений у обучающихся в разрешении вопросов задания преподавателю необходимо предусмотреть, чтобы каждый обучающийся мог получить оперативную консультацию по любому вопросу, если же при самостоятельной работе возникают затруднения по одному и тому же материалу (вопросу) у многих обучающихся, то желательно провести групповую консультацию.

Для контроля усвоения учебного материала целесообразно проводить в групповое собеседование или обсуждение изучаемого материала, проведение контрольных работ и т.п. Контрольные мероприятия при должной их организации позволяют не только оценивать знания материала, но и углубить его и закрепить у обучающихся.

Приветствуется использование компьютеров, которое:

- расширяет информационную базу учебных занятий;
- повышает активность обучающихся, из пассивного получателя информации они превращаются в её добытчиков:
- способствует развитию способностей к анализу и обобщению, улучшает связанность, широту и глубину мышления;
- облегчает усвоение абстрактного материала, позволяет многое из него представить в виде конкретных образов;
- приучает к точности, аккуратности, последовательности действий способствует развитию самостоятельности.

Указания по подготовке к различным видам занятий

Учебный материал, выносимый на самостоятельное изучение обучающимся дневной и заочной форм обучения, а также информационные источники указаны в Разделе 4 настоящей Рабочей программы.

Компьютерные технологии и программные продукты для выполнения самостоятельной работы по освоению учебного материала необходимо использовать в соответствии с указаниями методических разработок раздела 6.1.3 настоящей Рабочей программы. Обучающимся, успешно справляющимся с основной программой дисциплины, целесообразно углубить свои знания, совершенствовать приобретенные умения, используя доступные Интернет-ресурсы:

Рекомендуемые источники для углубленного изучения учебного материала

1. Гимнастика: Учеб. пособ. для студ. высш.пед. учеб. заведений / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. –М.: Академия. –2005. –445 с.
2. Демирчоглян Г.Г. Компьютер и здоровье. –М., 1995.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб. пособие. –Ростов –н/Д: Феникс, 2004. –384 с.
4. Нифонтова Л.Н., Павлова Г.В. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом. –М., 1993.
5. Физическая культура студента: учебник/ Под ред. В.И. Ильинича. –М.: Гардарики, 1999. – 448 с.
6. Физическая культура: учеб. пособ./ Под ред. Е.В. Конево. –Ростов н/Д: Феникс, 2006.–

558с.

7. Дубровский В.И. Массаж: учеб. для студ. сред. и высш. учеб. заведений. –М.: ВЛАДОС. – 1999. –496 с.

8. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. –М.: RETORIKA–А: Флинта, 1999. –560 с.

9. Дубровский В.И. все виды массажа. –М.: Молодая гвардия, 1992.

Рекомендации по подготовке к рубежным аттестациям

Изучение дисциплинарного модуля заканчивается тестом, который представляет собой промежуточную аттестацию по модулю и проводится на последнем занятии. Основной формой такого контроля является проверка теоретических и практических знаний. Во время итогового контроля преподаватель подводит итоги изученного материала модуля дисциплины, объявляет обучающимся общее количество набранных баллов и их текущий рейтинг по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающихся над усвоением материала по дисциплине может выполняться в помещении для самостоятельной работы СКФ МТУСИ, посредством использования электронной библиотеки и ЭИОС.