

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Рябинин Алексей Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.08.2026 12:34:36
Уникальный программный ключ:
f5b92585d87b316237a7e4fb462e752b9baf0402

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ В
ПРОМЫШЛЕННОСТИ»**

Лаборатория компьютерной безопасности



УТВЕРЖДЕНО

На заседании Ученого Совета АНО
ВО «Институт экономики и
управления в промышленности»
15 июня 2026 г. протокол № 7

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура и спорт»

10.05.01 «Компьютерная безопасность»

Специализация №4 «Безопасность компьютерных систем и сетей»

Квалификация выпускника:
специалист по защите информации

Форма обучения: *очная*

Москва, 2026 г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Цели дисциплины

Целью дисциплины "Физическая культура и спорт" является формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности студентов.

1.2. Задачи освоения дисциплины

- понимание социальной значимости физической культуры и спорта и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта применения теоретических знаний для гармоничного развития и использования их в будущей профессиональной деятельности и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Программа бакалавриата должна обеспечивать реализацию дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном Организацией в объеме 2 з.е. (72 академических часа) в рамках Блока 1 "Дисциплины (модули)".

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование следующих компетенций:

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

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции
-------------	---

УК-7	Знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
	Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	Владеть средствами и методами для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 72 академических часа, 2 з.е.

Распределение трудоемкости дисциплины по видам занятий

очная форма обучения

Виды учебной работы	Всего часов	Семестры
		1
Аудиторные занятия (всего)	36	36
В том числе:		
Лекции	36	36
Самостоятельная работа	36	36
Виды промежуточной аттестации - зачет	+	+
Общая трудоемкость: академические часы	72	72
зач.ед.	2	2

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1 Содержание разделов дисциплины и распределение трудоемкости по видам занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы	Содержание раздела	Лек ц	СР С	Всего , час
-------	-------------------	--------------------	-------	------	-------------

1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Основные понятия и определения в системе физической культуры и спорт («физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «спорт», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «адаптивная физическая культура» и др).	2	2	4
---	---	--	---	---	---

		Нормативно-правовое обеспечение в области физической культуры и спорта. Физическое воспитание студентов и реализации федеральных государственных образовательных стандартов по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту			
--	--	---	--	--	--

2	Теоретические основы физической культуры и спорта	Принципы физического воспитания. Основополагающие (социальные) принципы физического воспитания. Общепедагогические (общеметодические) принципы обучения и воспитания. Сущность принципов сознательности и активности, доступности и индивидуализации, наглядности, систематичности, динамичности. Специфические принципы методики физического воспитания. Принцип непрерывности процесса физического воспитания. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Взаимосвязь принципов в системе физического воспитания. Общая характеристика средств физического воспитания. Специфические и неспецифические (общепедагогические) средства физического воспитания. Классификация физических упражнений.	2	2	4
---	---	--	---	---	---

		Методы физического воспитания. Специфические методы физического воспитания: методы строго регламентированного упражнения. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании. Метод круговой тренировки. Неспецифические (общепедагогические) методы физического воспитания.			
--	--	--	--	--	--

3	Физическая подготовка: общая и специальная. Общая характеристика физических качеств	Общая физическая подготовка, ее цель и задачи. Специальная физическая подготовка и ее задачи. Основные физические качества. Понятие о физических качествах. Сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость – определение, разновидности, средства развития, методические особенности.	2	2	4
4	Техника безопасности на занятиях. Травмы. Оказание первой помощи.	Инструкции по технике безопасности и охране труда. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий, во время проведения занятия, по окончании занятия и в аварийных ситуациях. Характеристика травм. Причины возникновения и профилактика повреждений. Правила оказания первой помощи при механических повреждениях (ушибы, растяжения, вывихи, переломы) и физических повреждениях (ожоги, отморожения, отравления,	4	4	8
		электротравмы).			

5	Социально-биологические основы физической культуры	Анатомо-морфологическое строение и физическое развитие человека. Основные физиологические функции органов и систем организма. Функциональные системы (костная, мышечная). Физиологические системы (сердечно-сосудистая, кровеносная, дыхательная, пищеварительная, выделительная, нервная и эндокринная). Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.	4	4	8
6	Здоровье. Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы риска и здоровье. Здоровый образ жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха; организация сна; организация режима питания; организация двигательной активности; личная гигиена и закаливание; профилактика вредных привычек; культура	4	4	8

		межличностных отношений и сексуального поведения. Понятие допинга. Цель применения допинга. История возникновения стимуляторов. Борьба с применением допинга в отдельных видах спорта. Задачи и направления деятельности Всемирного антидопингового агентства. Задачи антидопинговой программы.			
7	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Основные понятия: психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Профессиональная, социально-психологическая и дидактическая адаптация. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Степень развития утомления. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние периодичности ритмических процессов в организме на работоспособность студентов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии. Здоровье и	2	2	4

		работоспособность студентов. Заболеваемость студентов в период учебы и ее профилактика. Сон и психическое здоровье. Гипокинезия и гиподинамия, особенности их проявления. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.			
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) определение, цель и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания будущего специалиста. Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП. Организация и формы ППФП. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Производственная гимнастика. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей,	2	2	4

		географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.			
9	Спорт. Соревновательная деятельность. Система спортивных соревнований	Общая характеристика спорта. Классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Массовый, студенческий, профессиональный спорт. Спорт высших достижений. Система соревнований. Система отбора и спортивной ориентации. Методы спортивной тренировки. Основные составляющие спортивной тренировки. Структура спортивной классификации.	2	2	4
10	Основы спортивной тренировки.	Цели и задачи спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Цикличность тренировочного процесса. Спортивно-техническая подготовка. Спортивно-тактическая подготовка. Физическая подготовка. Преодоление психологических нагрузок в спорте. Объём и интенсивность нагрузки.	2	2	4
11	Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте	Общие положения технологии планирования в спорте. Текущее планирование. Перспективное планирование. Оперативное	2	2	4

		планирование. Комплексный учёт и контроль в подготовке спортсмена. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Учёт в процессе спортивной тренировки.			
12	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль в процессе занятий.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Организация и формы проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Планирование и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в режиме дня студенческой молодежи. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Врачебный контроль как обязательное условие допуска к занятиям физической культурой. Самоконтроль, его цель и задачи, основные методы и показатели. Дневник самоконтроля. Физическое развитие и его оценка. Функциональное состояние организма и его оценка. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.	2	2	4
13	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».	История ГТО. Понятие ГТО, цель и задачи. Структура комплекса ГТО (основные разделы, ступени). Государственные требования: виды испытаний (VI ступень), методика	2	2	4

		выполнения.			
14	Олимпийское движение. История студенческого спорта и мотивация физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности студентов.	Этапы становления современного олимпизма. Олимпийская история России. Олимпиады проходившие в СССР и Российской Федерации. Социально-экономические аспекты олимпизма. Наиболее значимые события в истории олимпийских игр современности.	2	2	4
15	Основы гигиены и особенности занятий в тренажёрном зале.	Влияние физической активности на качество жизни. Правильное питание для восстановления организма при физических нагрузках. Самостоятельные занятия в тренажерном зале и в домашних условия (с чего начинать, как правильно выполнять упражнение, количество времени для занятий на начальном периоде, распределение нагрузки, отдых и восстановление).	2	2	4
Итого			36	36	72

5.2 Перечень лабораторных работ

Не предусмотрено учебным планом

6. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ (РАБОТ) И КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

В соответствии с учебным планом освоение дисциплины не предусматривает выполнение курсового проекта (работы) или контрольной работы.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

7.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

7.1.1 Этап текущего контроля

Результаты текущего контроля знаний и межсессионной аттестации оцениваются по следующей системе:

«аттестован»;

«не аттестован».

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции	Критерии оценивания	Аттестован	Не аттестован
УК-7	Знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	1. Студент демонстрирует полное понимание заданий. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены. 2. Студент демонстрирует значительное понимание заданий. Все	Выполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах	Невыполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах

		требования, предъявляемые к заданию выполнены. 3. Студент демонстрирует частичное понимание заданий. Большинство требований, предъявляемых к заданию выполнены.		
	уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Студент демонстрирует полное понимание заданий. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены. 2. Студент демонстрирует значительное понимание заданий. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены. 3. Студент демонстрирует частичное понимание заданий. Большинство требований, предъявляемых к	Выполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах	Невыполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах

		заданию выполнены.		
--	--	-----------------------	--	--

	владеть средствами и методами для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Студент демонстрирует полное понимание заданий. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены. 2. Студент демонстрирует значительное понимание заданий. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены. 3. Студент демонстрирует частичное понимание заданий. Большинство требований, предъявляемых к заданию выполнены.	Выполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах	Невыполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах
--	--	--	---	---

7.1.2 Этап промежуточного контроля знаний

Результаты промежуточного контроля знаний оцениваются в 1 семестре для очной формы обучения по двухбалльной системе:

«зачтено»

«не зачтено»

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие форсированность компетенции	Критерии оценивания	Зачтено	Не зачтено
-------------	--	---------------------	---------	------------

УК-7	Знать научно-практические основы физической	Тест	Выполнение теста на 66-100%	Выполнение менее 66%
------	---	------	--------------------------------	-------------------------

	культуры и здорового образа жизни			
	уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Решение стандартных практических задач	Продемонстриро- вав верный ход решения в большинстве задач	Задачи не решены
	владеть средствами и методами для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Решение прикладных задач в конкретной предметной области	Продемонстриро- ван верный ход решения в большинстве задач	Задачи не решены

7.2 Примерный перечень оценочных средств (типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности)

7.2.1 Примерный перечень заданий для подготовки к тестированию

- Первые зимние Олимпийские игры состоялись в ...
 А) 1920г. в Антверпене (Бельгия)
 Б) 1924г. в Шамони (Франция)
 В) 1926г. в Гармиш – Партенкирхене (Германия)
 Г) 1928г. в Сент – Моритце (Швейцария).
- Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступили под российским флагом в...
 А) 1992г. на XVI играх в Альбервилле, Франция
 Б) 1992г. на Играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания
 В) 1994г. на XVII играх в Лиллехамере, Норвегия
 Г) 1996г. на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.
- Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?
 А) палестра
 Б) амфитеатр

- В) стадион
- Г) гимназии

4. Где и когда был основан первый студенческий спортивный клуб?

- А) в университете Берна в 1816 году
- Б) в университете Москвы в 1900 году
- В) в университете Страсбурга в 1938 году

5. С какой периодичностью проводятся Всемирные Универсиады (летние и зимние)?

- А) один раз в два года (каждый четный год)
- Б) один раз в два года (каждый нечетный год)
- В) один раз в три года
- Г) один раз в четыре года

6. Какое из приведенных понятий является более широким?

- А) Физическое воспитание;
- Б) Физическая культура;
- В) Спорт;
- Г) Физическое совершенство.

7. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья зачисляются в отделение:

- А) Основное;
- Б) Спортивное;
- В) Медицинское;
- Г) Специальное.

8. Норма сна для студентов:

- А) 6 часов;
- Б) 7 часов;
- В) 8 часов;
- Г) 9 часов и более.

9. Основоположником научной системы физического воспитания в России является:

- А) Лесгафт П.Ф.;
- Б) Матвеев А.П.;
- В) Семашко Н.А.;
- Г) КПСС.

10. Что относится к средствам физического воспитания?

- А) Физические упражнения;
- Б) Оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода);
- В) Гигиенические факторы;
- Г) Все перечисленные факторы.

11. При перспективном планировании самостоятельных занятий общая тренировочная нагрузка от курса к курсу должна иметь тенденцию к:

- А) Повышению;
- Б) Понижению;
- В) Стандартна;
- Г) На младших курсах возрастает, на старших курсах без изменения.

12. Боковое искривление позвоночника называется:

- А) Лордоз;
- Б) Кифоз;
- В) Сколиоз;
- Г) Лордо-кифоз.

13. Какой тест не относится к оценке физической подготовленности:

- А) Ортостатическая проба;
- Б) Тест Люшера;
- В) Гарвардский степ-тест;
- Г) PWC170.

14. Факторы, отрицательно влияющие на профессиональную работоспособность:

- А) Недостаточная двигательная активность;
- Б) Стресс, экология;
- В) Профессиональные заболевания;
- Г) Все вышеперечисленные факторы.

15. «Спорт» - это, прежде всего:

- А) Совершенствование физических качеств (силы, выносливости, быстроты);
- Б) Самосовершенствование;
- В) Участие в соревнованиях, направленность тренировок на достижение высокого спортивного результата.
- Г) Всё перечисленное

7.2.2 Примерный перечень заданий для решения стандартных задач

1. Теоретические знания в сфере физической культуры:

- А) охватывают историю развития физической культуры, закономерности работы организма человека в двигательной деятельности и выполнения двигательных действий, физического самовоспитания и самосовершенствования

Б) обеспечивают возможность получить ответ на вопрос: «Как использовать теоретические знания на практике, как самообучаться, саморазвиваться, самосовершенствоваться в сфере физической культуры и профессиональной деятельности?»

В) дают навыки, как эффективно выполнять то или иное физическое упражнение, двигательные действия.

2. Эффект физических упражнений определяется прежде всего ...

А) их формой

Б) темпом движения

В) длительностью их выполнения

Г) их содержанием

3. Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется ...

А) периодичностью и длительностью занятий

Б) периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха

В) режимом работы и отдыха

Г) интенсивностью и характером используемых средств

4. Двигательный навык формируется по механизму

А) Рефлексов;

Б) Гормонального;

В) Рефлекторной дуги;

Г) Эндокринному.

5. Базой, основой повышения работоспособности является:

А) Общая физическая подготовка;

Б) Специальная подготовка;

В) Спортивная подготовка;

Г) Прикладная подготовка.

6. Упражнения для снижения веса:

А) Упражнения на быстроту;

Б) Атлетическая гимнастика;

В) Бег на средние и длинные дистанции;

Г) Бег на короткие дистанции.

7. Нагрузки для развития физических качеств целесообразно планировать в порядке:

А) Быстрота > сила > выносливость;

Б) Сила > быстрота > выносливость;

В) Выносливость > быстрота > сила;

Г) Быстрота > выносливость > сила.

8. Степень владения техникой действия, при которой движения осуществляются, автоматизировано, с высокой надежностью:

- А) Двигательное умение;
- Б) Двигательный принцип;
- В) Двигательный навык;
- Г) Двигательный стереотип.

9. Ловкость оценивается точностью движений по параметрам:

- А) Только пространства;
- Б) Только времени;
- В) Только мышечного усилия;
- Г) Пространства, времени и усилия.

10. Уровень выносливости зависит от:

- А) Мощности работы сердца и легких;
- Б) Печени;
- В) Мышц;
- Г) Всех перечисленных факторов.

11. При самостоятельных занятиях рекомендуется проводить контроль:

- А) Предварительный;
- Б) Текущий;
- В) Итоговый;
- Г) Все вышеперечисленные.

12. Что не включает в себя первая помощь при растяжении?

- А) Покой;
- Б) Холод (холодная грелка, лёд);
- В) Тепло (горячая грелка, растирки);
- Г) Наложение повязки.

13. Что является субъективным показателем самоконтроля?

- А) Самочувствие;
- Б) Частота пульса;
- В) Спортивный результат;
- Г) Вес тела.

14. Характеристика особенностей труда, в частности, в сельском хозяйстве, свидетельствует, что на 1 месте в необходимых умениях и навыках стоит:

- А) Ориентирование на местности;
- Б) Управлять авто-, мото-, вело- средствами;
- В) Плавать;
- Г) Ходить на лыжах.

15. Для получения зачёта по физической культуре регулярность посещения занятий является:

- А) Обязательным условием;
- Б) По желанию студента;
- В) По желанию преподавателя;
- Г) По возможностям.

7.2.3 Примерный перечень заданий для решения прикладных задач

1. Эффект физических упражнений определяется прежде всего ...

- А) их содержанием, их формой
- Б) темпом движения
- В) длительностью их выполнения
- Г) всем выше перечисленным

2. Обязательными тестами по физической подготовленности являются:

- А) Бег 100 м, плавание, бег 2000 м (3000 м);
- Б) Бег на лыжах 3000 м (5000 м), подтягивание, плавание;
- В) Бег 100 м, подтягивание (подъем туловища), бег 2000 м (3000 м);
- Г) Прыжки в длину, бег 100 м, плавание.

3. Тренировка, в каких видах спорта особенно полезна для увеличения кровотока через мышцы:

- А) Силовые;
- Б) Циклические;
- В) Игровые;
- Г) Технические.

4. Оптимальная двигательная активность в день –

- А) 1,5 часа;
- Б) 0,5 часа;
- В) 3 часа;
- Г) Более 3 часов.

5. Какой фактор играет решающую роль при заболеваниях сердца и сосудов

- А) Экология;
- Б) Образ жизни;
- В) Наследственность;
- Г) Здравоохранение.

6. Что не является обязательным элементом закаливания:

- А) Систематичность;
- Б) Постепенность;
- В) Самоконтроль;

Г) Моржевание.

7. Какие методы используются для уменьшения воздействия стресса?

- А) Аутогенная тренировка;
- Б) Дыхательная гимнастика;
- В) Регулярная умеренная физическая нагрузка;
- Г) Совокупность всех перечисленных методов.

8. Нормативы теста Купера включают:

- А) Бег на 5000 (3000) км;
- Б) Преодоление расстояния за 7 мин в беге, плавание, велокроссе;
- В) Преодоление расстояния за 12 мин в беге, плавание, велокроссе;
- Г) Прыжки на скакалке в течение 1 мин.

9. Продолжительность работы субмаксимальной мощности составляет:

- А) До 20-25 с;
- Б) От 25 с до 3-5 мин;
- В) От 3-5 мин до 30 30мин;
- Г) Свыше 30 мин.

10. Для бицепса какая мышца является антагонистом:

- А) Трапецевидная мышца;
- Б) Большая грудная мышца;
- В) Дельта;
- Г) Трицепс.

11. В какой части занятия очень важно выполнять упражнения на разгрузку позвоночника:

- А) Вводной;
- Б) Подготовительной;
- В) Основной;
- Г) Заключительной.

12. Сила человека измеряется с помощью:

- А) Калипера;
- Б) Динамометра;
- В) Весов и ростомера;
- Г) Спирометра.

13. Объективные показатели для определения нагрузки в самостоятельных занятиях являются:

- А) Самочувствие;
- Б) Потоотделение;
- В) Частота пульса;
- Г) Желание тренироваться.

14. Аэробная зона тренировочных нагрузок соответствует частоте пульса:

- А) До 130 уд/мин;
- Б) 130-150 уд/мин;
- В) 150-180 уд/мин;
- Г) Свыше 180 уд/мин.

15. Зависимость максимальной частоты пульса от возраста определяется по формуле:

- А) $220 - \text{возраст}$ (в годах);
- Б) $260 - \text{возраст}$ (в годах);
- В) $120 + \text{возраст}$ (в годах);
- Г) $150 + \text{возраст}$ (в годах).

7.2.4 Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету

Тема №1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. (2 часа).

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура личности студента.
3. Профессиональная направленность физической культуры.
4. Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
5. Массовые оздоровительные и физкультурно-спортивные мероприятия.
6. Рекреационная функция физической культуры.
7. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
8. Корректирующие упражнения.

Тема №2. Теоретические основы физической культуры и спорта (2 часа).

1. Основополагающий (социальный) принцип физического воспитания.
2. Общепедагогический (общеметодический) принцип физического воспитания.
3. Основные средства физического воспитания.
4. Гигиенические факторы физического воспитания.
5. Физические упражнения, как средства физического воспитания.
6. Оздоровительные силы природы в физическом воспитании.
7. Классификация физических упражнений.
8. Специфические методы физического воспитания.
9. Общепедагогические методы физического воспитания.

Тема №3. Физическая подготовка: общая и специальная.

Общая характеристика физических качеств (2 часа)

1. Средства физического воспитания и их классификация?
2. Специфические и общепедагогические методы и принципы физического воспитания?
3. Физические качества и закономерности их развития?
4. Силовые способности и методы их развития?
5. Скоростные способности и методы их развития?
6. Гибкость и методы их развития?
7. Координационные способности и методы их развития?
8. Выносливость и методы ее развития?
9. ОФП и СФП, объем физической нагрузки?

Тема № 4. Техника безопасности на занятиях. Травмы. Оказание первой помощи. (4 часа)

1. Общие требования безопасности при занятиях физической культурой.
2. Причины возникновения и профилактика повреждений.
3. Характеристика травм.
4. Общие требования оказания первой помощи.
5. Правила оказания первой помощи при закрытых механических повреждениях.
6. Правила оказания первой помощи при открытых механических повреждениях.
7. Первая помощь при внутренних и наружных кровотечениях.
8. Правила оказания первой помощи при физических повреждениях.

Тема № 5. Социально-биологические основы физической культуры. (4 часа)

3. 1.Анатомо-морфологические особенности человека.
4. 2.Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
5. 3.Мышечная система человека.
6. 4.Сердечно-сосудистая система.
7. 5.Кровь и её функции.
8. 6.Дыхательная система человека.
9. 7.Центральная нервная система.
10. 8.Пищеварительная система.
11. 9.Эндокринная система.
12. 10.Роль сердечно-сосудистой и дыхательной систем в формировании физических качеств.
13. 11.Гомеостаз.
14. 12.Гипоксия, гипокинезия и гиподинамия.

Тема № 6. Здоровье. Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. (4 часа)

1. Определение понятия «здоровья», его составляющие и критерии.
2. Факторы, определяющие риск для здоровья.
3. Здоровый образ жизни студента и его составляющие: режим труда и отдыха; выполнение требований гигиены.
4. Здоровый образ жизни студента и его составляющие: организация двигательной активности; закаливание.
5. Здоровый образ жизни студента и его составляющие: организация сна; профилактика вредных привычек.
6. Здоровый образ жизни студента и его составляющие: режим питания; культура межличностного общения и сексуального поведения.

Тема № 7. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. (2 часа)

1. Основные понятия: работоспособность, утомление, переутомление.
2. Состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Внешние и внутренние факторы, влияющие на умственную работоспособность?
4. Закономерности в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?
5. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности.
6. Психоэмоциональное и функциональное состояния студентов в процессе обучения.
7. Физические упражнения как средство активного отдыха.
8. Малые формы физической культуры в режиме учебного труда студентов.
9. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в вузе.

Тема № 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности (2 часа)

1. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
2. Место ППФП в системе физического воспитания.
3. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
4. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
5. Методика подбора средств ППФП студентов.
6. Организация и формы ППФП в вузе.

7. ППФП студентов на учебных занятиях.
8. ППФП студентов во вне учебного времени.
9. Система контроля ППФП студентов.

Тема № 9. Спорт. Соревновательная деятельность. Система спортивных соревнований (2 часа)

1. Способы проведения спортивных соревнований.
2. Плюсы и минусы круговой и кубковой систем соревнований.
3. Краткая историческая справка о избранном виде спорта.
4. Правила соревнований в избранном виде спорта.
5. Смешанная система соревнований.
6. Составление календаря соревнований.
7. Общая характеристика соревновательной деятельности.
8. Система плей – офф.

Тема № 10. Основы спортивной тренировки. (2 часа)

1. Спортивная тренировка её цели и задачи.
2. Физическая подготовка спортсмена.
3. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.
4. Значение мышечной релаксации.
5. Возможности и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
6. Общая и моторная плотность занятий.
7. Спортивно-техническая подготовка.
8. Тактическая подготовка спортсмена.

Тема №11. Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте (2 часа)

1. Виды планирования.
2. Использование индексов при контроле физического развития и подготовленности.
3. Перспективное планирование.
4. Текущее планирование.
5. Оперативное планирование.
6. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
7. Врачебно-педагогический контроль.
8. Педагогический контроль.

Тема № 12. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль в процессе занятий. (2 часа)

1. Организация, содержание и формы проведения самостоятельных занятий.

2. Диагностика, ее цель и виды.
3. Самоконтроль, его цель, задачи и методы исследования.
4. Субъективные показатели самоконтроля.
5. Объективные показатели самоконтроля.
6. Методики определения и оценки физического развития.
7. Функциональное состояние организма и его оценка.
8. Пробы, позволяющие оценить состояние сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Тема № 13. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО». (2 часа)

- 1 Основные даты комплекса ГТО (до и после 1991 г.).
- 2 Определение ВФСК «ГТО», его цель.
- 3 Задачи ГТО.
- 4 Структура ГТО, возрастные ступени, основные определения (виды испытаний, нормативы, рекомендации к недельному двигательному режиму).
- 5 Какие испытания обязательные и по выбору? (Примеры).
- 6 Содержание VI ступени.
- 7 Методика выполнения испытаний ГТО.

Тема № 14. Олимпийское движение. История студенческого спорта и мотивация физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности студентов. (2 часа)

1. Олимпийские игры Древней Греции.
2. Виды спорта, культивируемые в Древней Греции и их развитие.
3. Значение спортивных состязаний для древнегреческого общества.
4. прекращения Олимпийских игр в Древней Греции.
5. Возрождение Олимпийского движения.
6. Развитие современного олимпийского движения.
7. Олимпийское движение в Российской Империи и Советском Союзе.
8. Требования к Олимпийским видам спорта.

Тема № 15. Основы гигиены и особенности занятий в тренажёрном зале. (2 часа)

1. Программа старения организма.
2. От каких заболеваний предохраняет нас физическая активность.
3. Категории физических нагрузок (аэробные, силовая подготовка, увеличение мышечной силы, упражнения на растяжку и балансировка).
4. Что необходимо знать для восстановления калорий?
5. К чему приводит недостаток воды в организме (обезвоживание)?

7.2.5 Примерный перечень заданий для решения прикладных задач Не предусмотрено учебным планом

7.2.6. Методика выставления оценки при проведении промежуточной аттестации

Зачет проводится по тест-билетам, каждый из которых содержит 15 вопросов. Каждый правильный ответ на вопрос в тесте оценивается 1 баллом. Максимальное количество набранных баллов – 15.

1. Оценка «Не зачтено» ставится в случае, если студент набрал от 0 до 9 баллов
2. Оценка «Зачтено» ставится, если студент набрал от 10 до 15 баллов.

7.2.7 Паспорт оценочных материалов

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	УК-7	Тестовые задания,
2	Теоретические основы физической культуры и спорта	УК-7	Тестовые задания,
3	Физическая подготовка: общая и специальная. Общая характеристика физических качеств	УК-7	Тестовые задания,
4	Техника безопасности на занятиях. Травмы. Оказание первой помощи.	УК-7	Тестовые задания,
5	Социально-биологические основы физической культуры	УК-7	Тестовые задания,

6	Здоровье. Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	УК-7	Тестовые задания,
7	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	УК-7	Тестовые задания,
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности	УК-7	Тестовые задания,
9	Спорт. Соревновательная деятельность. Система спортивных соревнований	УК-7	Тестовые задания,
10	Основы спортивной тренировки.	УК-7	Тестовые задания,
11	Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте	УК-7	Тестовые задания,
12	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль в процессе занятий.	УК-7	Тестовые задания,
13	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».	УК-7	Тестовые задания,

14	Олимпийское движение. История студенческого спорта и мотивация физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности студентов.	УК-7	Тестовые задания,
15	Основы гигиены и особенности занятий в тренажёрном зале.	УК-7	Тестовые задания,

7.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Тестирование осуществляется, либо при помощи компьютерной системы тестирования, либо с использованием выданных тест-заданий на бумажном носителе. Время тестирования 30 мин. Затем осуществляется проверка теста экзаменатором и выставляется оценка согласно методики выставления оценки при проведении промежуточной аттестации.

Решение стандартных задач осуществляется, либо при помощи компьютерной системы тестирования, либо с использованием выданных задач на бумажном носителе. Время решения задач 30 мин. Затем осуществляется проверка решения задач экзаменатором и выставляется оценка, согласно методики выставления оценки при проведении промежуточной аттестации.

Решение прикладных задач осуществляется, либо при помощи компьютерной системы тестирования, либо с использованием выданных задач на бумажном носителе. Время решения задач 30 мин. Затем осуществляется проверка решения задач экзаменатором и выставляется оценка, согласно методики выставления оценки при проведении промежуточной аттестации.

8 УЧЕБНО МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1 Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература:

1. составители Е. А. Мульгин. — Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2020. — 95 с. — ISBN 978-5-7014-0948-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106155.html>

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

3. Кузнецова, И. А. Гигиеническая оценка питания при занятиях физической культурой и спортом : практикум / И. А. Кузнецова, В. В. Кальсина. — 3-е изд.

— Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 112 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121216.html>

Дополнительная литература

1. Сусикова, Т. С. Экономика физической культуры и спорта : электронное учебное пособие / Т. С. Сусикова, Н. Р. Арбузина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 179 с. — ISBN 978-5-91930-138-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/109718.html>

2. Паутов, А. Д. Пропаганда и связи с общественностью в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие / А. Д. Паутов, Л. Г. Пушкарева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 144 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/109709.html>

3. Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни : учебное пособие для высшей школы / Г. П. Артюнина, С. А. Игнаткова. — 2-е изд. — Москва : Академический проект, 2020. — 560 с. — ISBN 978-5-8291-3028-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/109999.html>

8.2 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Операционная система – Linux, пакет офисных программ – LibreOffice либо операционная система – Windows, пакет офисных программ – Microsoft Office в зависимости от распределения аудиторий. Учебные аудитории оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Института.

- <https://www.takzdorovo.ru/> - портал о ЗОЖ
- <https://zozhnik.ru/> - портал «Зожник» о здоровом образе жизни
- <https://bonfit.ru/> - портал о здоровье, фитнесе и здоровом образе жизни
- Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
- Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».
- Журнал «Физкультура и спорт».
- Журнал "Культура физическая и здоровье".
- Интернет-портал журнала "Физическое воспитание студентов"
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>
- Спортивная библиотека <http://www.sportlib.ru>

9 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы обучающихся, для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения. Для проведения занятий лекционного и семинарского типа предлагаются мультимедийные средства: видеопроектор, ноутбук, экран настенный, др. оборудование или компьютерный класс.

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Института. Все учебные аудитории соответствуют действующим пожарным правилам и нормам, что позволяет обеспечить проведение всех видов работ обучающихся, предусмотренных учебным планом.

10. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Учебные и учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
- зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

Для глухих и слабослышащих:

- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
- зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
- зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей.

Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов. При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается

использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены Институтом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий. Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

Для слепых и слабовидящих: для глухих и слабослышащих:

- автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;
- акустический усилитель и колонки;

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;
- компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

По дисциплине «Физическая культура и спорт» читаются лекции.

Основой изучения дисциплины являются лекции, на которых излагаются наиболее существенные и трудные вопросы, а также вопросы, не нашедшие отражения в учебной литературе.

Вид учебных занятий	Деятельность студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначение вопросов, терминов, материала, которые вызывают трудности, поиск ответов в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на лекции или на практическом занятии.
Самостоятельная работа	Самостоятельная работа студентов способствует глубокому усвоению учебного материала и развитию навыков самообразования. Самостоятельная работа предполагает следующие составляющие: - работа с текстами: учебниками, справочниками, дополнительной литературой, а также проработка конспектов лекций; - выполнение домашних заданий и расчетов; - работа над темами для самостоятельного изучения; - участие в работе студенческих научных конференций, олимпиад; - подготовка к промежуточной аттестации.
Подготовка к промежуточной аттестации	Готовиться к промежуточной аттестации следует систематически, в течение всего семестра. Интенсивная подготовка должна начаться не позднее, чем за месяц-полтора до промежуточной аттестации. Данные перед зачетом три дня эффективнее всего использовать для повторения и систематизации материала.