

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



**Частное учреждение высшего образования  
«Высшая школа предпринимательства (институт)  
(ЧУВО «ВШП»)**

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Б1.О.11 «Физическая культура и спорт»**

Направление подготовки: 09.03.02 Информационные системы и технологии

## **Направленность (профиль) программы бакалавриата «Информационные технологии»**

ОДОБРЕНО

Ученым советом ЧУВО «ВШП»

## Протокол заседания

№01-02/24 от 15 мая 2025 г.



Тверь, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины **Б1.О.11 Физическая культура и спорт**, компонента основной профессиональной образовательной программы высшего образования — программы бакалавриата по направлению подготовки **09.03.02 Информационные системы и технологии** направленность (профиль) «**Информационные технологии**», направлена на обеспечение у обучающегося способности осуществлять профессиональную деятельность в соответствующей области и сферах профессиональной деятельности, в том числе на их практическую подготовку с учётом рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы Частном учреждении высшего образования «**Высшая школа предпринимательства (институт)**» (*далее — ЧУВО «ВШП»*).

## **1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ И НОРМАТИВНЫЕ ССЫЛКИ**

Настоящая рабочая программа учебной дисциплины устанавливает требования к результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Программа предназначена для преподавателей и студентов направления подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии.

Программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО, утвержденного приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 926 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриата по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии», основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии, направленность (профиль) Информационные технологии.

## **2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» 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 жизни и профессиональной деятельности.

Для этого в рамках дисциплины решаются следующие задачи:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовка её к профессиональной деятельности;

- приобретение знаний, умений и навыков физической культуры, спорта и туризма;

- выработка навыков самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

- развитие волевых, нравственных, морально-волевых качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО**

Дисциплина является компонентом обязательной части Блока 1 основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии, направленность (профиль) — Информационные технологии.

## **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ В РАМКАХ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты обучения: УК-7, УК-8, ОПК-1.

**Таблица 1. Результаты обучения**

Код компетенции	Наименование компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
УК-7	Способен поддерживать	УК-7.1 Регулярно занимается физической	Знать: важность регулярной физической активности для

	<p>должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>активностью.</p>	<p>здоровья.</p> <p><i>Уметь:</i> планировать и выполнять физические упражнения регулярно.</p> <p><i>Владеть:</i> навыками организации и выполнения физических упражнений.</p>
	<p><b>УК-7.2</b> Поддерживает уровень физической подготовленности, необходимый для профессиональной деятельности.</p>	<p><b>УК-7.2</b> Поддерживает уровень физической подготовленности, необходимый для профессиональной деятельности.</p>	<p><i>Знать:</i> требования к физической подготовленности для профессиональной деятельности.</p> <p><i>Уметь:</i> поддерживать необходимый уровень физической подготовленности.</p> <p><i>Владеть:</i> методами и техниками поддержания физической формы.</p>
<b>УК-8</b>	<p>Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций</p>	<p><b>УК-8.1</b> Способен создавать безопасные условия жизнедеятельности</p>	<p><i>Знать:</i> основы безопасности жизнедеятельности, принципы создания безопасной среды при физических нагрузках.</p> <p><i>Уметь:</i> организовывать и контролировать безопасные условия труда и быта при физических нагрузках.</p> <p><i>Владеть:</i> навыками обеспечения безопасности в повседневной жизни при физических нагрузках.</p>
		<p><b>УК-8.2</b> Способен действовать в чрезвычайных ситуациях</p>	<p><i>Знать:</i> основы действий в чрезвычайных ситуациях, правила и инструкции по безопасности при физических нагрузках.</p> <p><i>Уметь:</i> принимать правильные решения и действовать в условиях чрезвычайных ситуаций при физических нагрузках.</p> <p><i>Владеть:</i> навыками реагирования и обеспечения безопасности в чрезвычайных ситуациях при физических нагрузках.</p>
<b>ОПК-1</b>	<p>Способен применять естественнонаучные и общеинженерные знания, методы математического анализа и моделирования, теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности.</p>	<p><b>ОПК-1.1</b> Способен применять естественнонаучные и общеинженерные знания в профессиональной деятельности</p>	<p><i>Знать:</i> Основы естественнонаучных и общеинженерных дисциплин с опорой на физическую культуру и спорт.</p> <p><i>Уметь:</i> Использовать эти знания для решения профессиональных задач, связанных с физической культурой и спортом.</p> <p><i>Владеть:</i> Методами интеграции естественнонаучных и инженерных</p>

			знаний в профессиональной деятельности, связанных с физической культурой и спортом.
	<b>ОПК-1.2</b> Способен применять методы математического анализа и моделирования, теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности		<p><b>Знать:</b> Принципы и методы математического анализа и моделирования с опорой на физическую культуру и спорт.</p> <p><b>Уметь:</b> Применять теоретические и экспериментальные методы исследования, связанные с физической культурой и спортом.</p> <p><b>Владеть:</b> Навыками математического моделирования и проведения исследований, связанными с физической культурой и спортом.</p>

## 5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов

Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа, включая все формы контактной и самостоятельной работы обучающихся.

**Объем дисциплины по учебному плану** составляет –

2 зачетных единицы = 72 академических часа.

**Контактная работа обучающегося (студенты) с научно-педагогическим работником организации (всего)** - 24 академических часов,

**в том числе:**

Лекционные занятия (Лек.) - 6 академических часов,

Практические занятия (Пр.) - 18 академических часов,

**Самостоятельная работа обучающегося (студента):**

Самостоятельная работа (СР) - 39 академический час,

**Текущий контроль успеваемости**

**и промежуточно-заочная аттестация обучающегося (студента):**

Часы на контроль - 9 академических часов.

**Таблица 2. Объём дисциплины**

№ п/ п	Раздел/тема дисциплины	Семестр/ курс	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу обучающихся (студентов), и трудоёмкость (в ак. часах)			Коды формируемых компетенций	
			Виды учебных занятий по дисциплине		Самостоятельная работа		
			Лек.	Пр.			
1	<b>Тема 1.</b> Средства и методы физической культуры и спорта для повышения физической подготовленности обучающихся	3 семестр/ 2 курс	2	2	7	УК-7.2, УК-8.2, ОПК-1.1	

2	<b>Тема 2.</b> Легкая атлетика	3 семестр/ 2 курс	1	4	8	УК-7.1, УК-7.2, ОПК-1.1
3	<b>Тема 3.</b> Баскетбол	3 семестр/ 2 курс	1	4	8	УК-7.1, УК-7.2, ОПК-1.2
4	<b>Тема 4.</b> Гимнастика	3 семестр/ 2 курс	1	4	8	УК-7.1, УК-7.2, УК-8.1, ОПК-1.2
5	<b>Тема 5.</b> Волейбол	3 семестр/ 2 курс	1	4	8	УК-7.1, УК-7.2, ОПК-1.2
<b>ИТОГО</b> аудиторных часов/СР:		3 семестр/ 2 курс	<b>24 ак. часов</b>		<b>39 ак. часа</b>	-
<b>Часы на контроль</b>		3 семестр/ 2 курс	<b>9 ак. час</b> <b>(форма промежуточной аттестации – зачет –</b> <b>3 семестр)</b>			
<b>ВСЕГО</b> ак. часов:		3 семестр/ 2 курс	<b>72 академических часа</b>			

## 5.2. Тематическое содержание дисциплины

\* количество академических часов и виды занятий представлены в таблице № 2.

**Тема 1.** Средства и методы физической культуры и спорта для повышения физической подготовленности обучающихся

### Содержание темы:

Понятие о физической культуре и спорте. Структура физической культуры. Физическая культура как социальная система. Понятие о средствах физической культуры. Нормативы и показатели по физической культуре. Методы формирования физической культуры личности. Методы диагностики и самодиагностики.

### Тема 2. Легкая атлетика

#### Содержание темы:

Кросс (бег по пересеченной местности): мужчины 5 км, женщины 3 км. Бег на короткие дистанции: 100 м. Низкий старт, бег по дистанции, финиширование. Контрольный бег в условиях соревнований. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги". Разметка бега. Тренировка. Контрольные прыжки в условиях соревнований. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". Прыжки с 5–7 шагов и полного разбега. Специальные упражнения. Контрольные прыжки в условиях соревнований. Метание гранаты. Стартовое положение метателя, разбег, заключительное усилие.

### Тема 3. Баскетбол

#### Содержание темы:

Техника перемещения: бег, остановка, повороты. Техника владения мячом: передачи мяча, ведение мяча, броски в корзину. Элементы тактики игры: игра в защите и нападении, индивидуальные действия игрока. Игра в командах.

### Тема 4. Гимнастика

#### Содержание темы:

Строевые упражнения. Утренняя гигиеническая гимнастика. Составление и выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Ритмические упражнения без предметов и с предметами, современные танцы, упражнения системы стретчинг, креативная гимнастика. Упражнения с отягощениями.

### **Тема 5. Волейбол**

#### **Содержание темы:**

Техника нападения: стойки и перемещения, подачи, передачи, нападающий удар. Техника защиты: прием мяча, блокирование. Тактика игры: варианты тактических систем в защите и нападении. Двухсторонняя игра.

### **5.2.1 Содержание практических занятий**

**Таблица 3**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы (раздела) дисциплины</b>	<b>Содержание практического занятия</b>
1	<b>Тема 1. Средства и методы физической культуры и спорта для повышения физической подготовленности обучающихся</b>	1. Понятие о физической культуре и спорте. 2. Структура физической культуры. 3. Физическая культура как социальная система. 4. Понятие о средствах физической культуры.
2	<b>Тема 2. Легкая атлетика</b>	1. Кросс (бег по пересеченной местности): мужчины 5 км, женщины 3 км. 2. Бег на короткие дистанции: 100 м. 3. Низкий старт, бег по дистанции, финиширование. 4. Контрольный бег в условиях соревнований. 5. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги". 6. Разметка бега. Тренировка.
3	<b>Тема 3. Баскетбол</b>	1. Техника перемещения: бег, остановка, повороты. 2. Техника владения мячом: передачи мяча, ведение мяча, броски в корзину.
4	<b>Тема 4. Гимнастика</b>	1. Строевые упражнения. 2. Утренняя гигиеническая гимнастика. 3. Составление и выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.
5	<b>Тема 5. Волейбол</b>	1. Техника нападения: стойки и перемещения, подачи, передачи, нападающий удар. 2. Техника защиты: прием мяча, блокирование.

### **5.2.2 Содержание самостоятельной работы**

**Таблица 4**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы (раздела) дисциплины</b>	<b>Содержание самостоятельной работы</b>	<b>Форма контроля</b>
1	<b>Тема 1. Средства и методы физической культуры и спорта для повышения физической подготовленности обучающихся</b>	1. Нормативы и показатели по физической культуре. 2. Методы формирования физической культуры личности. 3. Методы диагностики и самодиагностики.	Ответы на практическом занятии, тест, реферат
2	<b>Тема 2. Легкая атлетика</b>	1. Контрольные прыжки в условиях соревнований. 2. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". 3. Прыжки с 5–7 шагов и полного разбега.	Ответы на практическом занятии, тест, реферат

		4. Специальные упражнения. 5. Контрольные прыжки в условиях соревнований. 6. Метание гранаты. 7. Стартовое положение метателя, разбег, заключительное усилие.	
3	Тема 3. Баскетбол	1. Элементы тактики игры: игра в защите и нападении, индивидуальные действия игрока. 2. Игра в командах.	Ответы на практическом занятии, тест, реферат
4	Тема 4. Гимнастика	1. Ритмические упражнения без предметов и с предметами, современные танцы, упражнения системы стретчинг, креативная гимнастика. 2. Упражнения с отягощениями.	Ответы на практическом занятии, тест, реферат
5	Тема 5. Волейбол	1. Тактика игры: варианты тактических систем в защите и нападении. 2. Двухсторонняя игра.	Ответы на практическом занятии, тест, реферат

## 6.Оценочные материалы по дисциплине

Оценочные материалы находятся в документе «Оценочные материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт».

## 7.Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

### А) Рекомендации обучающемуся (студенту) по работе с конспектом после лекции

Какими бы замечательными качествами в области методики ни обладал лектор, какое бы большое значение на занятиях ни уделял лекции слушатель, глубокое понимание материала достигается только путем самостоятельной работы над ним. Самостоятельную работу следует начинать с доработки конспекта, желательно в тот же день, пока время не стерло содержание лекции из памяти (через 10 часов после лекции в памяти остается не более 30-40 % материала). С целью доработки необходимо в первую очередь прочитать записи, восстановить текст в памяти, а также исправить описки, расшифровать не принятые ранее сокращения, заполнить пропущенные места, понять текст, вникнуть в его смысл. Далее прочитать материал по рекомендуемой литературе, разрешая в ходе чтения, возникшие ранее затруднения, вопросы, а также дополнения и исправляя свои записи. Записи должны быть наглядными, для чего следует применять различные способы выделений. В ходе доработки конспекта углубляются, расширяются и закрепляются знания, а также дополняется, исправляется и совершенствуется конспект. Подготовленный конспект и рекомендуемая литература используется при подготовке к практическому занятию. Подготовка сводится к внимательному прочтению учебного материала, к выводу с карандашом в руках всех утверждений и формул, к решению примеров, задач, к ответам на вопросы, предложенные в конце лекции преподавателем или помещенные в рекомендуемой литературе. Примеры, задачи, вопросы по теме являются материалом самоконтроля. Непременным условием глубокого усвоения учебного материала является знание основ, на которых строится изложение материала. Обычно преподаватель напоминает, какой ранее изученный материал и в какой степени требуется подготовить к очередному занятию. Эта рекомендация, как и требование систематической и серьезной работы над всем лекционным курсом, подлежит безусловному выполнению. Потери логической связи как внутри темы, так и между ними приводят к негативным последствиям: материал учебной дисциплины перестает основательно восприниматься, а творческий труд подменяется утомленным переписыванием. Обращение к ранее изученному материалу не только помогает восстановить в памяти известные положения, выводы, но и приводит разрозненные знания в систему, углубляет и расширяет их. Каждый возврат к старому материалу позволяет найти в нем что-то новое, переосмыслить его с иных позиций, определить для него наиболее подходящее место в уже имеющейся системе знаний. Неоднократное обращение к пройденному материалу является наиболее рациональной формой приобретения и закрепления знаний. Очень полезным, но, к сожалению, еще мало используемым в практике самостоятельной работы, является предварительное ознакомление с

учебным материалом. Даже краткое, беглое знакомство с материалом очередной лекции дает многое. Обучающиеся (студенты) получают общее представление о её содержании и структуре, о главных и второстепенных вопросах, о терминах и определениях. Все это облегчает работу на лекции и делает ее целеустремленной.

## **Б) Рекомендации обучающемуся (студенту) по подготовке к занятиям семинарского типа**

Обучающийся (студент) должен чётко уяснить, что именно с лекции начинается его подготовка к лабораторному/ практическому/ семинарскому/ методическому/ клиническому практическому занятию. Вместе с тем, лекция лишь организует мыслительную деятельность, но не обеспечивает глубину усвоения программного материала. При подготовке к такому виду занятий можно выделить 2 этапа:

- 1-й - организационный,
- 2-й - закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе обучающийся (студент) планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;
- подбор рекомендованной литературы;
- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе. Второй этап включает непосредственную подготовку обучающегося (студента) к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы обучающийся (студент) должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале. Заканчивать подготовку следует составлением плана (перечня основных пунктов) по изучаемому материалу (вопросу). Такой план позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам. В процессе подготовки к семинарскому занятию рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретается практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь. При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения. В начале семинарского занятия обучающиеся (студента) под руководством преподавателя более глубоко осмысливают теоретические положения по теме занятия, раскрывают и объясняют основные явления и факты. В процессе творческого обсуждения и дискуссиирабатываются умения и навыки использовать приобретенные знания для решения практических задач.

## **В) Рекомендации по самостоятельной работе обучающегося (студента) над изучаемым материалом**

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

Самостоятельная работа студентов складывается из следующих составляющих:

- работа с основной и дополнительной литературой, с материалами интернета и конспектами лекций;
- внеаудиторная подготовка к контрольным работам, выполнение докладов, рефератов и курсовых работ;
- выполнение самостоятельных практических работ;

- подготовка к экзаменам (зачетам) непосредственно перед ними.

Для правильной организации работы необходимо учитывать порядок изучения разделов курса, находящихся в строгой логической последовательности. Поэтому хорошее усвоение одной части дисциплины является предпосылкой для успешного перехода к следующей. Задания, проблемные вопросы, предложенные для изучения дисциплины, в том числе и для самостоятельного выполнения, носят междисциплинарный характер и базируются, прежде всего, на причинно-следственных связях между компонентами окружающего нас мира. В течение семестра, необходимо подготовить рефераты (проекты) с использованием рекомендуемой основной и дополнительной литературы и сдать рефераты для проверки преподавателю. Важным составляющим в изучении данного курса является решение ситуационных задач и работа над проблемно-аналитическими заданиями, что предполагает знание соответствующей научной терминологии и т.д.

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

При выполнении докладов, творческих, информационных, исследовательских проектов особое внимание следует обращать на подбор источников информации и методику работы с ними.

Для успешной сдачи экзамена (зачета) рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. Подготовка к экзамену (зачету) должна проводиться систематически, в течение всего семестра.
2. Интенсивная подготовка должна начаться не позднее, чем за месяц до экзамена.
3. Время непосредственно перед экзаменом (зачетом) лучше использовать таким образом, чтобы оставить последний день свободным для повторения курса в целом, для систематизации материала и доработки отдельных вопросов.

На экзамене высокую оценку получают студенты, использующие данные, полученные в процессе выполнения самостоятельных работ, а также использующие собственные выводы на основе изученного материала.

Учитывая значительный объем теоретического материала, студентам рекомендуется регулярное посещение и подробное конспектирование лекций.

## **8. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

а) для слабовидящих:

- на промежуточной аттестации присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);
- задания для выполнения, а также инструкция о порядке проведения промежуточной аттестации оформляются увеличенным шрифтом;

- задания для выполнения на промежуточной аттестации зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту;

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- студенту для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;

б) для глухих и слабослышащих:

- на промежуточной аттестации присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

- промежуточно-заочная аттестация проводится в письменной форме;

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости поступающим предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- по желанию студента промежуточно-заочная аттестация может проводиться в письменной форме;

д) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по желанию студента промежуточно-заочная аттестация проводится в устной форме.

**Примечание:**

**а) Для обучающегося (бакалавра), осваивающего** учебную дисциплину, обязательный компонент основной профессиональной образовательной программы высшего образования — программы бакалавриата по направлению подготовки **09.03.02 Информационные системы и технологии** (направленность (профиль) «Информационные технологии»), форма обучения — очно-заочная), одобренной на заседании Учёного совета образовательной организации, утверждённой ректором Частного образовательного учреждения высшего образования «Высшая школа предпринимательства», **по индивидуальному учебному плану (при наличии факта зачисления в образовательную организацию такого обучающегося (бакалавра)), Институт:**

- разрабатывает, согласовывает с участниками образовательных отношений и утверждает в установленном порядке согласно соответствующему локальному нормативному акту **индивидуальный учебный план** конкретного обучающегося (бакалавра) (**учебный план, обеспечивающий освоение конкретной основной образовательной программы высшего образования на основе индивидуализации её содержания с учётом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (бакалавра)**);

- устанавливает для конкретного обучающегося (бакалавра) по индивидуальному учебному плану **одинаковые дидактические единицы** — элементы содержания учебного материала, изложенного в виде утверждённой в установленном образовательной организацией порядке согласно соответствующему локальному нормативному акту рабочей программы учебной дисциплины, обязательного компонента разработанной и реализуемой Институтом основной профессиональной образовательной программы высшего образования — программы бакалавриата по направлению подготовки **09.03.02 Информационные системы и технологии** (направленность (профиль) «Информационные технологии»), форма обучения — очно-заочная), как и для обучающего (бакалавра), осваивающего основную образовательную программу высшего образования в учебной группе;

- определяет в индивидуальном учебном плане конкретного обучающегося (бакалавра) **объём учебной дисциплины** с указанием количества академических часов/ ЗЕТ, выделенных на его контактную работу (групповую и (или) индивидуальную работу) с руководящими и (или) научно-педагогическими работниками, реализующими основную образовательную программу высшего образования;

- определяет в индивидуальном учебном плане конкретного обучающегося (бакалавра) количество академических часов/ ЗЕТ по учебной дисциплине, выделенных на его самостоятельную работу (при необходимости).

**б) Для обучающегося (бакалавра) с ограниченными возможностями здоровья и инвалида, осваивающего** учебную дисциплину, обязательный компонент основной профессиональной образовательной программы высшего образования — программы бакалавриата по направлению подготовки **09.03.02 Информационные системы и технологии**

(направленность (профиль) «Информационные технологии»), форма обучения — очно-заочная), одобренной на заседании Учёного совета образовательной организации, утверждённой ректором Частного образовательного учреждения высшего образования «Высшая школа предпринимательства», (при наличии факта зачисления в образовательную организацию такого обучающегося (бакалавра) с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий)), Институт:

- разрабатывает, согласовывает с участниками образовательных отношений и утверждает в установленном порядке согласно соответствующему локальному нормативному акту **индивидуальный учебный план** конкретного обучающегося (бакалавра) с ограниченными возможностями здоровья/ инвалида (при наличии факта зачисления в образовательную организацию такого обучающегося (бакалавра) с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий)) (учебный план, обеспечивающий освоение конкретной основной образовательной программы высшего образования на основе индивидуализации её содержания с учётом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (бакалавра));

- устанавливает для конкретного обучающегося (бакалавра) с ограниченными возможностями здоровья содержание образования (**одинаковые дидактические единицы** — элементы содержания учебного материала, как и для обучающего (бакалавра), осваивающего основную образовательную программу высшего образования в учебной группе) и условия организации обучения, изложенного в виде утверждённой в установленном Институтом порядке согласно соответствующему локальному нормативному акту рабочей программы учебной дисциплины, обязательного компонента разработанной и реализуемой им адаптированной основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки **09.03.02 Информационные системы и технологии** (направленность (профиль) «Информационные технологии»), форма обучения — очно-заочная), а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (для конкретного обучающегося (бакалавра) с ограниченными возможностями здоровья/ инвалида (при наличии факта зачисления в образовательную организацию такого обучающегося (бакалавра) с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий));

- определяет в индивидуальном учебном плане конкретного обучающегося бакалавра) с ограниченными возможностями здоровья/ инвалида (при наличии факта зачисления такого обучающегося (бакалавра) с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий)) **объём учебной дисциплины** с указанием количества академических часов/ ЗЕТ, выделенных на его контактную работу (групповую и (или) индивидуальную работу) с руководящими и (или) научно-педагогическими работниками, реализующими основную образовательную программу высшего образования;

- определяет в индивидуальном учебном плане конкретного обучающегося (бакалавра) с ограниченными возможностями здоровья/ инвалида (при наличии факта зачисления в образовательную организацию такого обучающегося (бакалавра) с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий)) количество академических часов/ ЗЕТ по учебной дисциплине, выделенных на его самостоятельную работу (при необходимости).

## 9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 9.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

#### Основная литература:

1. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова [и др.]. - М. : КноРус, 2022. - 424 с. - ISBN 978-5-406-08738-1. - Режим доступа: <https://book.ru/book/941736>

2. Горшков А. Г., Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебник / А.Г. Горшков, А.Л. Волобуев, М.В. Еремин. - М. : КноРус, 2023. - 317 с. - ISBN 978-5-406-10826-0. - Режим доступа: <https://book.ru/book/947361>

#### **Дополнительная литература:**

1. Виленский М.Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М. : КноРус, 2022. - 239 с. - ISBN 978-5-406-09309-2. - Режим доступа: <https://book.ru/book/942846>

#### **9.2 Используемое программное обеспечение (комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства в соответствии с п.4.3.2. ФГОС ВО 09.03.02):**

1. Microsoft Windows 11 Pro или аналогичная ОС, включая дистрибутивы Linux, например Debian, Ubuntu, OpenSuse, в том числе отечественного производства, например ОС Astra Linux Common Edition (Разработчик: АО «НПО РусБИТех»), ОС «РОСА» (Разработчик: «НТЦ ИТ РОСА»).

2. Microsoft Office 365 или аналогичный офисный пакет, например OpenOffice, LibreOffice, ONLYOFFICE, в том числе отечественного производства, например МойОфис (Разработчик: ООО «НОВЫЕ ОБЛАЧНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ»).

3. Adobe Reader или аналогичный просмотрщик PDF, например Okular, Foxit Reader, в том числе отечественного производства, например Окуляр ГОСТ (Разработчик: ООО «Лаборатория 50»).

4. Google Chrome или аналогичный веб-браузер, например Microsoft Edge, Mozilla Firefox, в том числе отечественного производства, например Яндекс.Браузер (Разработчик: ООО «ЯНДЕКС»).

#### **9.3 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) (в соответствии с п.4.3.4. ФГОС ВО 09.03.02)**

1. Электронно-библиотечная система BOOK.RU [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://book.ru/>

#### **9.4 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы (в соответствии с п.4.3.4. ФГОС ВО 09.03.02)**

1. КонсультантПлюс: справочно-поисковая система [Электронный ресурс]. - <http://www.consultant.ru>
2. Мировая цифровая библиотека: <http://wdl.org/ru>
3. Научная электронная библиотека «Scopus»: <https://www.scopus.com>
4. Научная электронная библиотека ScienceDirect: <http://www.sciencedirect.com>
5. Научная электронная библиотека «eLIBRARY»: <https://elibrary.ru>
6. Портал «Гуманитарное образование» <http://www.humanities.edu.ru>
7. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
8. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» <http://school-collection.edu.ru>
9. Поисковые системы Yandex, Rambler и др.
10. Электронная библиотека Российской Государственной Библиотеки (РГБ): <http://elibrary.rsl.ru>
11. Электронно-библиотечная система <http://www.sciteclibrary.ru>

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

Помещения для проведения всех видов работы, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимым оборудованием и техническими средствами обучения.

Наименование помещений для проведения всех	Адрес (местоположение) помещений
--	----------------------------------

<p><b>видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно- наглядных пособий и используемого программного обеспечения</b></p>	<p><b>для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)</b></p>
<p><b>Специализированная многофункциональная учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе, для организации практической подготовки обучающийся, с перечнем основного оборудования:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Столы для обучающихся;</li> <li>- Стулья для обучающихся;</li> <li>- Стол педагогического работника;</li> <li>- Стул педагогического работника;</li> <li>- Компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата;</li> <li>- Маркерная или меловая доска;</li> <li>- Проектор.</li> </ul>	<p>170001, Россия, город Тверь, улица Spartaka, дом 26а</p>
<p><b>Специализированная многофункциональная учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе, для организации практической подготовки обучающийся, с перечнем основного оборудования:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Столы для обучающихся;</li> <li>- Стулья для обучающихся;</li> <li>- Стол педагогического работника;</li> <li>- Стул педагогического работника;</li> <li>- Компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата;</li> <li>- Маркерная или меловая доска;</li> <li>- Проектор.</li> </ul>	<p>170001, Россия, город Тверь, улица Spartaka, дом 26а</p>
<p><b>Помещение для самостоятельной работы обучающихся с перечнем основного оборудования:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Столы для обучающихся;</li> <li>- Стулья для обучающихся;</li> </ul>	<p>170001, Россия, город Тверь, улица Spartaka, дом 26а</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Стол педагогического работника;</li> <li>- Стул педагогического работника;</li> <li>- Компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата;</li> <li>- Маркерная или меловая доска;</li> <li>- Проектор.</li> </ul>	
<p><b>Помещение для самостоятельной и групповой работы обучающихся с перечнем основного оборудования:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Столы для обучающихся;</li> <li>- Стулья для обучающихся;</li> <li>- Стол педагогического работника;</li> <li>- Стул педагогического работника;</li> <li>- Компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата;</li> <li>- Маркерная или меловая доска;</li> <li>- Проектор.</li> </ul>	170001, Россия, город Тверь, улица Спартака, дом 26а

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



**Частное учреждение высшего образования  
«Высшая школа предпринимательства (институт)»  
(ЧУВО «ВШП»)**

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
по дисциплине  
Б1.О.11 «Физическая культура и спорт»**

**Направление подготовки: 09.03.02 Информационные системы и технологии**

**Направленность (профиль) программы бакалавриата  
«Информационные технологии»**

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ В РАМКАХ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты обучения: УК-7, УК-8, ОПК-1.

<b>Код компетенции</b>	<b>Наименование компетенции</b>	<b>Индекс и наименование индикатора содержания компетенции</b>	<b>Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)</b>
<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1</b> Регулярно занимается физической активностью.	<i>Знать:</i> важность регулярной физической активности для здоровья.  <i>Уметь:</i> планировать и выполнять физические упражнения регулярно.  <i>Владеть:</i> навыками организации и выполнения физических упражнений.
		<b>УК-7.2</b> Поддерживает уровень физической подготовленности, необходимый для профессиональной деятельности.	<i>Знать:</i> требования к физической подготовленности для профессиональной деятельности.  <i>Уметь:</i> поддерживать необходимый уровень физической подготовленности.  <i>Владеть:</i> методами и техниками поддержания физической формы.
<b>УК-8</b>	Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	<b>УК-8.1</b> Способен создавать безопасные условия жизнедеятельности	<i>Знать:</i> основы безопасности жизнедеятельности, принципы создания безопасной среды при физических нагрузках.  <i>Уметь:</i> организовывать и контролировать безопасные условия труда и быта при физических нагрузках.  <i>Владеть:</i> навыками обеспечения безопасности в повседневной жизни при физических нагрузках.
		<b>УК-8.2</b> Способен действовать в чрезвычайных ситуациях	<i>Знать:</i> основы действий в чрезвычайных ситуациях, правила и инструкции по безопасности при физических нагрузках.  <i>Уметь:</i> принимать правильные решения и действовать в условиях чрезвычайных ситуаций при физических нагрузках.  <i>Владеть:</i> навыками реагирования и обеспечения безопасности в

			чрезвычайных ситуациях при физических нагрузках.
<b>ОПК-1</b>	Способен применять естественнонаучные и общеинженерные знания, методы математического анализа и моделирования, теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности.	<b>ОПК-1.1</b> Способен применять естественнонаучные и общеинженерные знания в профессиональной деятельности	<i>Знать:</i> Основы естественнонаучных и общеинженерных дисциплин с опорой на физическую культуру и спорт.  <i>Уметь:</i> Использовать эти знания для решения профессиональных задач, связанных с физической культурой и спортом.  <i>Владеть:</i> Методами интеграции естественнонаучных и инженерных знаний в профессиональной деятельности, связанных с физической культурой и спортом.
		<b>ОПК-1.2</b> Способен применять методы математического анализа и моделирования, теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности	<i>Знать:</i> Принципы и методы математического анализа и моделирования с опорой на физическую культуру и спорт.  <i>Уметь:</i> Применять теоретические и экспериментальные методы исследования, связанные с физической культурой и спортом.  <i>Владеть:</i> Навыками математического моделирования и проведения исследований, связанными с физической культурой и спортом.

### КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

(признак, на основании которого, проводится оценка по выбранному показателю)

<i>Показатель оценивания компетенций</i>	<i>Результат обучения</i>	<i>Критерии оценивания компетенций</i>
<b>Высокий уровень (отлично)</b>	<b>Знать</b>	Обучающийся продемонстрировал: глубокие исчерпывающие знания и понимание учебного материала; содержательные, полные, правильные и конкретные ответы на все вопросы, включая дополнительные; свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой дисциплины.
	<b>Уметь</b>	Обучающийся продемонстрировал: понимание учебного материала; умение свободно решать практические задания (ситуационные задачи), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.; логически последовательные, содержательные, полные, правильные и конкретные ответы (решения) на все поставленные задания (вопросы), включая дополнительные; свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой дисциплины.
	<b>Владеть</b>	Обучающийся продемонстрировал: понимание учебного материала; умение свободно решать комплексные практические задания (решения задач по нестандартным ситуациям); логически

		последовательные, полные, правильные и конкретные ответы в ходе защиты задания, включая дополнительные уточняющие вопросы (задания); свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой дисциплины.
Средний уровень (хорошо)	Знать	Обучающийся продемонстрировал: твердые и достаточно полные знания учебного материала; правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений; последовательные, правильные, конкретные ответы на поставленные вопросы при свободном устранении замечаний по отдельным вопросам; достаточное владение литературой, рекомендованной учебной программой дисциплины
	Уметь	Обучающийся продемонстрировал: понимание учебного материала; логически последовательные, правильные и конкретные ответы (решения) на основные задания (вопросы), включая дополнительные; устранение замечаний по отдельным элементам задания (вопроса); владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой дисциплины
	Владеть	Обучающийся продемонстрировал: понимание учебного материала; продемонстрировал логически последовательные, достаточно полные, правильные ответы, включая дополнительные; самостоятельно устранил замечания по отдельным элементам задания (вопроса); владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой дисциплины
Достаточный уровень (удовлетворительно)	Знать	Обучающийся продемонстрировал: твердые знания и понимание основного учебного материала; правильные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и несущественных ошибок в освещении отдельных положений при наводящих вопросах преподавателя; недостаточно полное владение литературой, рекомендованной учебной программой дисциплины
	Уметь	Обучающийся продемонстрировал: понимание основного учебного материала; правильные, без грубых ошибок, ответы (решения) на основные задания (вопросы), включая дополнительные, устранение, при наводящих вопросах преподавателя, замечаний по отдельным элементам задания (вопроса); недостаточное полное владение литературой, рекомендованной учебной программой дисциплины
	Владеть	Обучающийся понимание основного учебного материала; без грубых ошибок дал ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и ошибок в решениях в ходе защиты задания (проекта, портфолио) при наводящих вопросах преподавателя; недостаточно полное владение литературой, рекомендованной учебной программой дисциплины

### ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

При проведении промежуточной аттестации в ЧУВО «ВШП» используются традиционные формы аттестации:

Форма промежуточной аттестации	Шкала оценивания
ЗАЧЕТ	«зачтено», «незачтено»
ЭКЗАМЕН	«отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»

## КРИТЕРИИ И ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ

Для оценивания результатов обучения в виде **ЗНАНИЙ** используются следующие процедуры и технологии:

- тестирование.

Для оценивания результатов обучения в виде **УМЕНИЙ и ВЛАДЕНИЙ** используются следующие процедуры и технологии:

- устный или письменный ответ на вопрос.
- практические задания, включающие одну или несколько задач (вопросов) в виде краткой формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить, или описать результат, который нужно получить.

**Критерии оценивания результата обучения по дисциплине (модулю)**

Результат обучения по дисциплине (модулю)	ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ				Процедуры оценивания
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»	
<u>УК-7, УК-8, ОПК-1</u> <u>Знать:</u>	Обучаемый продемонстрировал: глубокие исчерпывающие знания и понимание учебного материала; содержательные, полные, правильные и конкретные ответы на все вопросы, включая дополнительные; свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой дисциплины.	Обучаемый продемонстрировал: твердые и достаточно полные знания учебного материала; правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений; последовательные, правильные, конкретные ответы на поставленные вопросы при свободном устранении замечаний по отдельным вопросам; достаточное владение литературой.	Обучаемый продемонстрировал: твердые знания и понимание основного учебного материала; правильные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и несущественных ошибок в освещении отдельных положений при наводящих вопросах преподавателя; недостаточно полное владение литературой, рекомендованной учебной программой дисциплины.	Обучаемый продемонстрировал: неправильные ответы на основные вопросы; грубые ошибки в ответах; непонимание сущности излагаемых вопросов; неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; не владеет основной литературой, рекомендованной учебной программой дисциплины.	Тестовые задания
<u>УК-7, УК-8, ОПК-1</u> <u>Уметь:</u>	Обучаемый продемонстрировал: понимание учебного материала, содержательные, полные, правильные и конкретные ответы на все поставленные вопросы, включая дополнительные; свободное владение	Обучаемый продемонстрировал: понимание учебного материала; логически последовательные, правильные и конкретные ответы на основные задания/вопросы, включая устранение	Обучаемый продемонстрировал: понимание основного учебного материала; правильные, без грубых ошибок, ответы на основные вопросы, включая дополнительные, устранил, при устранении, наводящих вопросах преподавателя, замечаний отдельным	Обучаемый продемонстрировал: непонимание основного учебного материала; не дал правильные ответы на основные вопросы, включая дополнительные; не устранил, при устранении, наводящих вопросах преподавателя, замечаний и грубые ошибки по вопросу; не владеет основной	Вопросы Практические задания

	основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой дисциплины	замечаний по отдельным элементам задания; владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой дисциплины	элементам задания; недостаточное владение литературой, рекомендованной учебной программой дисциплины	учебной литературой, рекомендованной учебной программой дисциплины	
<u>УК-7</u> <u>УК-8</u> <u>ОПК-1</u> <b>Владеть:</b>	Обучаемый продемонстрировал: понимание учебного материала; правильные и конкретные ответы, включая уточняющие вопросы; свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой дисциплины	Обучаемый продемонстрировал: понимание учебного материала; продемонстрировал логически последовательные, достаточно полные, верные ответы; самостоятельно устранил замечания по отдельным элементам; владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой дисциплины	Обучаемый продемонстрировал: понимание основного учебного материала; без грубых ошибок дал ответы на поставленные вопросы, в том числе при наводящих вопросах преподавателя; недостаточно полное владение литературой, рекомендованной учебной программой дисциплины	Обучаемый продемонстрировал: непонимание основного учебного материала; дал неправильные ответы на поставленные вопросы; не владеет основной учебной литературой, рекомендованной учебной программой дисциплины	Вопросы Практические задания

# **1. Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающихся (студентов)**

## **1.1 Реферат**

### **Примерная тематика рефератов (УК-7.1, УК-7.2, УК-8.1, УК-8.2)**

1. Физическая культура в Древнем мире.
2. Физическая культура в Средние века.
3. Физическая культура и спорт новой истории.
4. История физической культуры и спорта в России.
5. Физическая культура и спорт Российской империи.
6. Физическая культура и спорт СССР.
7. Физическая культура и спорт Российской Федерации.
8. История международного спортивного движения.
9. Идейно-педагогические основы спорта.
10. Создание международных спортивных объединений.
11. Спортивное движение после второй мировой войны.
12. Физическая культура и спорт в системе социально-культурных ценностей.
13. Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта. Спорт как социальный институт. Спорт и политика.
14. Отношение к физической культуре и спорту социально-демографических групп населения, факторы их формирования.
15. Мотивация и стимулирование занятий физической культурой и спортом.
16. Социально-экономические функции физической культуры и спорта в обществе.
17. Национально-культурные элементы в физическом воспитании.

### **Структура реферата:**

#### **Введение**

- Краткое описание темы и целей реферата.
- Актуальность темы.

#### **Основная часть**

- Теоретические основы темы
- История и эволюция (если применимо)
- Применение в современной экономике/бизнесе
- Примеры и кейсы
- Проблемы и вызовы
- Перспективы и тенденции развития

#### **Заключение**

- Выводы по результатам исследования.
- Значение баз данных для современных информационных систем.

#### **Список использованных источников**

- Перечень использованной литературы и интернет-ресурсов.

### **Критерии оценивания:**

#### **Структура и логика изложения (20%)**

- Четкая структура работы (введение, основная часть, заключение).
- Логичность и последовательность изложения материала.

#### **Содержание (40%)**

- Полнота раскрытия темы.
- Описание основных этапов развития баз данных.
- Анализ современных тенденций.
- Примеры применения баз данных в информационных системах.

#### **Аналитическая часть (20%)**

- Глубина анализа роли баз данных в информационных системах.
- Наличие собственных выводов и оценок.

Оформление (10%)

- Соответствие требованиям к оформлению рефератов (шрифт, отступы, заголовки и т.д.).
- Корректное оформление ссылок и списка литературы.

Язык и стиль (10%)

- Грамотность и точность изложения.
- Научный стиль текста.

**Требования к объему:**

Объем реферата должен составлять 10-15 страниц печатного текста (шрифт Times New Roman, размер 12, интервал 1.5, поля 2 см со всех сторон).

**2. Оценочные материалы для оценки текущей аттестации обучающихся (студентов)**

**2.1 Тестовые задания для текущего контроля успеваемости в виде ЗНАЙ**

В тестовом задании вопросы, которые имеют закрытый характер.

Правильные ответы выделены знаком +.

1. Отличительным признаком физической культуры является: (**УК-7.2**)
  - Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.+
  - Использование природных сил для восстановления организма.
  - Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.
2. Физическая культура представляет собой: (**УК-7.1, УК-8.2**)
  - Определенную часть культуры человека. +
  - Учебную активность.
  - Культуру здорового духа и тела.
3. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего: (**УК-7.1, УК-8.1, ОПК-1.1**)
  - Их содержанием.+
  - Их формой.
  - Скоростью их выполнения.
4. Главной причиной нарушения осанки является: (**УК-7.2**)
  - Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.+
  - Сутулость, сгорблленность, “страх” своего роста.
  - Слабые мышцы спины.
5. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча в баскетболе? (**УК-7.1, УК-7.2, ОПК-1.2**)
  - 3 сек.
  - 5 сек. +
  - 10 сек.
  - 7 сек.
6. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне баскетбольной площадки? (**УК-7.1, УК-7.2, ОПК-1.2**)
  - а) 10 сек.
  - б) 8 сек. +
  - в) 24 сек.
  - г) 15 сек.

7. Какая страна считается родиной волейбола? (**УК-7.1, УК-7.2, ОПК-1.1**)
  - a. Бразилия
  - b. Куба
  - c. США +
  - d. Испания
8. С чего начинается игра в волейболе? (**УК-7.1, УК-7.2, ОПК-1.2**)
  - a. с подачи +
  - b. с передачи
  - c. с подбрасывания арбитром над сеткой
  - d. с вбрасывания арбитром на одну из сторон
9. К спортивным видам гимнастики относят: (**УК-7.1, УК-7.2, ОПК-1.1**)
  - a. а – акробатическая +
  - b. б – цирковая
  - c. в – атлетическая
  - d. г – уличная
10. Основная цель утренней гимнастики: (**УК-7.1, УК-7.2, ОПК-1.2**)
  - a. а – расслабление мышц и связок
  - b. б – укрепление нервной системы
  - c. в – поддержка нормального физического состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрости +
  - d. развитие силы воли.

#### **Критерии оценки результатов теста**

1. **"Неудовлетворительно" (0-39%)**
  - Студент ответил правильно на менее 40% вопросов.
  - Значительные пробелы в знаниях по большинству тем.
  - Неправильное понимание ключевых понятий и принципов.
  - Неспособность применить теоретические знания на практике.
2. **"Удовлетворительно" (40-59%)**
  - Студент ответил правильно на 40-59% вопросов.
  - Основные понятия и принципы поняты частично, есть ошибки в ответах.
  - Знания по большинству тем на базовом уровне, недостаточная глубина понимания.
  - Частичная способность применять теоретические знания на практике, нужны дополнительные разъяснения.
3. **"Хорошо" (60-79%)**
  - Студент ответил правильно на 60-79% вопросов.
  - Хорошее понимание ключевых понятий и принципов, незначительные ошибки.
  - Знания по всем темам на достаточном уровне, однако есть некоторые пробелы.
  - Способность применять теоретические знания на практике, но требуется улучшение точности и уверенности.
4. **"Отлично" (80-100%)**
  - Студент ответил правильно на 80-100% вопросов.
  - Полное и правильное понимание всех ключевых понятий и принципов.
  - Глубокие знания по всем темам, минимальные или отсутствующие ошибки.
  - Высокий уровень способности применять теоретические знания на практике, демонстрация уверенности и точности в ответах.

#### **3. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся (студентов)**

### **3.1 Задания для проведения промежуточной аттестации в форме ЗАЧЕТА**

1. Физическое качество, которое развивает гимнастика: (**УК-7.1, УК-7.2, ОПК-1.2**)
  - a. сила +
  - b. скорость
  - c. красота
  - d. стройность
2. Какие виды спорта тренируют дыхание? (**УК-7.2, УК-8.2, ОПК-1.1**)
  - a. Бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика
  - b. Большой теннис, плавание, волейбол
  - c. Спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта +
3. Что понимается под выражением “второе дыхание”? (**УК-7.1, УК-7.2**)
  - a. Ситуация, при которой потребление кислорода организмом возрастает до уровня, требуемого для выполнения действующих нагрузок +
  - b. Одновременное дыхание носом и ртом
  - c. Резкое повышение работоспособности, вызванное внешними для организма факторами.
4. Двигательные физические способности — это: (**УК-7.1, УК-8.2, ОПК-1.1**)
  - a. Способности двигаться и принимать нагрузки
  - b. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности+
  - c. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки
5. Чему способствует гигиеническая утренняя гимнастика? (**УК-7.1, УК-7.2, ОПК-1.2**)
  - a. концентрации памяти
  - b. укрепление мышечной памяти
  - c. комплекс упражнений после сна для повышения общего тонуса +
  - d. восстановление дыхания
6. Лечебная гимнастика имеет следующие разделы: (**УК-7.1, УК-7.2**)
  - a. вводный, основной, заключительный +
  - b. первый, второй, третий
  - c. начальный, основной, финишный
  - d. разминочный, главный, заключительный
7. Какое максимальное количество игроков разрешено заявлять за волейбольную команду на одну игру? (**УК-7.1, УК-7.2, ОПК-1.2**)
  - a. 10
  - b. 12+
  - c. 14
  - d. 16
8. 12. Какой максимальный номер разрешено иметь игроку в волейболе? (**УК-7.1, УК-7.2, ОПК-1.2**)
  - a. 12
  - b. 16
  - c. 18
  - d. 24+

9. Как спортсмен принимает эстафетную палочку во время спринтерского забега 4 по 100 м? (**УК-7.1, УК-7.2, ОПК-1.1**)
- Двумя руками
  - Левой рукой
  - Правой рукой +
  - Любой рукой
10. Что держали в руках античные атлеты во время прыжков в длину? (**УК-7.1, УК-7.2, ОПК-1.1**)
- Палку
  - Флажок
  - Оливковую ветвь
  - Груз+

#### **Критерии оценивания для зачета (зачет/незачет)**

- Понимание основных понятий и терминов**
  - Зачет:** Студент правильно использует основные понятия и термины, объясняет их в контексте.
  - Незачет:** Студент не знает или неправильно использует основные понятия и термины, не может объяснить их.
- Точность и полнота ответов на теоретические вопросы**
  - Зачет:** Ответы на большинство вопросов полные и точные, основные аспекты тем раскрыты.
  - Незачет:** Ответы неполные, содержат значительные ошибки или отсутствуют важные аспекты тем.
- Способность к применению знаний на практике**
  - Зачет:** Студент правильно решает практические задачи, выполняет SQL-запросы без ошибок.
  - Незачет:** Студент допускает ошибки при решении практических задач, не может правильно выполнить SQL-запросы.
- Качество выполнения практических заданий**
  - Зачет:** Практические задания выполнены корректно, все необходимые элементы присутствуют.
  - Незачет:** Практические задания выполнены некорректно, содержат ошибки или неполные.

#### **Окончательное решение по зачету:**

- Зачет:** Студент демонстрирует понимание основных понятий, корректно отвечает на теоретические вопросы и выполняет практические задания.
- Незачет:** Студент не демонстрирует понимания основных понятий, отвечает с ошибками на теоретические вопросы и/или не справляется с практическими заданиями.