Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Чижов Александр Петрович
Должность: Директор филиала СибГУ в г. Лесосибирске
Дата подписания: 11.07.2023 12:28:48
Уникальный программный ключ:
bdf6e99bfcc4944b52cae00e83cf259c6c85dda39624c7604c3fcac0cdef0efd

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Лесосибирский филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева»
(филиал СибГУ в г. Лесосибирске)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки
09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Направленность (профиль) образовательной программы
Программное обеспечение средств вычислительной техники
и автоматизированных систем

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Форма обучения
Очная//заочная//очно-заочная

Красноярск 2023

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с актуализированным федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования бакалавриата по направлению подготовки09.03.01 Информатика и вычислительная техника, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «19»сентября2017 г.№ 929

Разработчики рабочей программы дисциплины:

Ст. преподаватель	_____	В.А. Звягинцева
учёная степень, учёное звание, должность	подпись	И.О. Фамилия
Руководитель ОПОП, зав. кафедрой ИТС, к.т.н. доцент	_____	П.А. Егармин
должность, учёная степень, учёное звание	подпись	И.О. Фамилия

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры гуманитарных и социально-политических дисциплин от «10» апреля 2023 г. протокол № 4

Заведующий кафедрой к. соц. н., доцент	_____	Е.В. Соколова
должность, учёная степень, учёное звание	подпись	И.О. Фамилия

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании научно-методического совета филиала от «11» апреля 2023 г. протокол № 2

Председатель НМС филиала, к. т. н., доцент	_____	С.В. Соболев
должность, учёная степень, учёное звание	подпись	И.О. Фамилия

Рабочая программа дисциплины утверждена в составе ОПОП решением Ученого совета СибГУ им. М.Ф. Решетнева № 8 от 10.09.2021 г.

АННОТАЦИЯ
Рабочей программы дисциплины
Физическая культура и спорт

(наименование дисциплины)

Направление подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника
Направленность (профиль) Программное обеспечение средств вычислительной техники и автоматизированных систем

Объем дисциплины составляет 2 зачетных (ые) единиц (ы), 72 часа (ов).

Цель и задачи изучения дисциплины

1.1. Цель изучения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2. Задачи изучения дисциплины:
- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в программе индикаторами достижения компетенций

Код компе-тенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в программе индикаторами достижения компетенции
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей	**УК-6.1.** Планирует и контролирует собственное время. **УК-6.2.** Использует основные методики саморегуляции, саморазвития и самообразования. **УК-6.3.** Применяет технологии приобретения,	**Знать**: основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда **Уметь**: демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории; **Владеть**: способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворять образовательные интересы и потребности

	жизни	использования и обновления социо-культурных и профессиональных знаний, умений и навыков	
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**УК-7.1**. Понимает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. **УК-7.2**. Применяет разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. **УК-7.3**. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	**Знать**: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни **Уметь**: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни **Владеть**: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» *(Б1.О.05)* входит в обязательную часть блока Б1 «Дисциплины (модули)».

Краткое содержание дисциплины

Раздел 1. Физическая культура.

Раздел 2. Общефизическая подготовка.

Форма промежуточной аттестации

Зачет

Оглавление

1. Цель и задачи изучения дисциплины 4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в программе индикаторами достижения компетенции 4
3 Место дисциплины в структуре ОПОП 5
4. Объем дисциплины и виды учебной работы 5
5. Содержание дисциплины 7
5.1 Разделы дисциплины и виды занятий 7
5.2 Занятия лекционного типа 8
5.3 Занятия семинарского типа 9
Образовательные технологии 9
6. Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине 9
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины 10
7.1. Рекомендуемая литература 10
7.2. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины 10
7.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 11
8. Материально – техническое обеспечение дисциплины 12

1. Цель и задачи изучения дисциплины

1.1. Цель изучения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2. Задачи изучения дисциплины:
- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в программе индикаторами достижения компетенции

Код компе-тенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в программе индикаторами достижения компетенции
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	**УК-6.1.** Планирует и контролирует собственное время. **УК-6.2.** Использует основные методики саморегуляции, саморазвития и самообразования. **УК-6.3.** Применяет технологии приобретения, использования и обновления социо-культурных и профессиональных знаний, умений и навыков	**Знать**: основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда **Уметь**: демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории; **Владеть**: способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворять образовательные интересы и потребности
УК-7	Способен	**УК-7.1**. Понимает	**Знать**: виды физических упражнений; научно-

	поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. **УК-7.2**. Применяет разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. **УК-7.3**. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни **Уметь**: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни **Владеть**: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» *(Б1.О.31)* входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины (модули)».

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

а) очная форма

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад. часов)	Семестр
		1
Общая трудоемкость дисциплины	**2(72)**	**2(72)**
Контактная работа с преподавателем:	2(72)	2(72)
занятия лекционного типа	0,5(18)	0,5(18)
занятия семинарского типа		
в том числе: семинары		
практические занятия	1,5(54)	1,5(54)
практикумы		
лабораторные работы		
другие виды контактной работы		
в том числе: курсовое проектирование		
групповые консультации		
индивидуальные консультации		
иные виды внеаудиторной контактной работы		
Самостоятельная работа обучающихся:		
изучение теоретического курса (ТО)		

расчетно-графические работы (РГР)		
реферат, эссе (Р)		
курсовое проектирование (КР/КП)		
контрольные работы (Кн.р)		
другие виды самостоятельной работы		
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет	зачет

б) заочная форма

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад. часов)	Семестр	
		1	2
Общая трудоемкость дисциплины	**2(72)**	**1 (36)**	**1 (36)**
Контактная работа с преподавателем:	0,18(6)	0,06 (2)	0,12(4)
занятия лекционного типа	0,12(4)	0,06 (2)	0,06(2)
занятия семинарского типа			
в том числе: семинары			
практические занятия	0,06(2)		0,06(2)
практикумы			
лабораторные работы			
другие виды контактной работы			
в том числе: курсовое проектирование			
групповые консультации			
индивидуальные консультации			
иные виды внеаудиторной контактной работы			
Самостоятельная работа обучающихся:	**1,82(66)**	**0,94 (34)**	**0,88(32)**
изучение теоретического курса (ТО)			
расчетно-графические работы (РГР)			
реферат, эссе (Р)	0,03(1)		0,03(1)
курсовое проектирование (КР/КП)			
контрольные работы (Кн.р)			
другие виды самостоятельной работы	1,79(65)	0,94(34)	0,85(31)
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет		зачет

в) очно-заочная форма

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад. часов)	Семестр
		1
Общая трудоемкость дисциплины	**2(72)**	**2(72)**
Контактная работа с преподавателем:	0,5(18)	0,5(18)
занятия лекционного типа	0,25(9)	0,25(9)
занятия семинарского типа		
в том числе: семинары		
практические занятия	0,25(9)	0,25(9)
практикумы		
лабораторные работы		
другие виды контактной работы		
в том числе: курсовое проектирование		
групповые консультации		
индивидуальные консультации		
иные виды внеаудиторной контактной работы		
Самостоятельная работа обучающихся:	**1,5(54)**	**1,5(54)**
изучение теоретического курса (ТО)		
расчетно-графические работы (РГР)		
реферат, эссе (Р)	0,05(2)	0,05(2)
курсовое проектирование (КР/КП)		
контрольная работа (КнР)		
другие виды самостоятельной работы	1,45(52)	1,45(52)
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет	зачет

5. Содержание дисциплины

5.1 Разделы дисциплины и виды занятий

а) очная форма

№	Модули и темы дисциплины	Занятия лекционн Ого типа, (акад. час ов)	Занятия семинарского типа (акад. часов)		Самост оятель ная работа, (акад. часов)	Формируемые компетенции
			Семинары и/или практичес кие занятия	Лаборат орные работы		
Модуль 1. Физическая культура						
1.1	Основные понятия, значения	9				УК-6 УК-7
1.2	Влияние физической культуры на организм. Самоконтроль.	9				
Модуль 2. Общефизическая подготовка						
2.1	Развитие силовых способностей		14			УК-6 УК-7
2.2	Развитие гибкости		13			
2.3	Развитие скоростных способностей		14			
2.4	Развитие общей выносливости		13			
Итого		**18**	**54**			

б) заочная форма

№	Модули и темы дисциплины	Занятия лекционн ого типа, (акад. час ов)	Занятия семинарского типа (акад. часов)		Самост оятель ная работа, (акад. часов)	Формируемые компетенции
			Семинары и/или практичес кие занятия	Лаборат орные работы		
Модуль 1. Физическая культура						
1.1	Основные понятия, значение	2			1	УК-6 УК-7
1.2	Влияние физической культуры на организм. Самоконтроль	2			2	
Модуль 2. Общефизическая подготовка						
2.1	Развитие силовых способностей		1		16	УК-6 УК-7
2.2	Развитие гибкости		1		16	
2.3	Развитие скоростных способностей				15	
2.4	Развитие общей выносливости				16	
Итого		**4**	**2**		**66**	

в) очно-заочная форма

№	Модули и темы дисциплины	Занятия лекционн оготипа, (акад.час ов)	Занятиясеминарского типа,(акад.часов)		Самост оятель ная работа, (акад.ч асов)	Формируемые компетенции
			Семинары и/или практичес кие занятия	Лаборат орные работы		
Модуль 1Физическая культура						
1.1	Основные понятия, значение	5			2	УК-6 УК-7
1.2	Влияние физической культуры на организм. Самоконтроль.	4				
Модуль 2 Общефизическая подготовка.						
2.1	Развитие силовых способностей		3		14	УК-6 УК-7
2.2	Развитие гибкости		2		13	
2.3	Развитие скоростных способностей		2		12	
2.4	Развитие общей выносливости		2		13	
Итого		**9**	**9**		**54**	

Программой дисциплины «Физическая культура и спорт» предусмотрены занятия лекционного типа, занятия семинарского типа и самостоятельная работа обучающихся. На занятиях семинарского типа проводится сдача контрольных нормативов. Самостоятельная работа предполагает подготовку к сдаче контрольных нормативов и написание реферата. Примерный перечень нормативов приводится в Фонде оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (ФОС), представленном в приложении к рабочей программе.

5.2 Занятия лекционного типа

№ темы	Раздел/тема дисциплины	Краткое содержание лекционного занятия
1	**Раздел. 1** Физическая культура	
1.1	Основные понятия, значение.	Базовая, оздоровительная, прикладная физическая культура.
1.2	Влияние физической культуры на организм. Самоконтроль.	Актуальность физической активности. Влияние движения на системы и органы. Популяризация спорта.

5.3 Занятия семинарского типа

5.3.1 Семинарские занятия

Учебным планом предусмотрены практические занятия

№ темы	Раздел/тема дисциплины	Наименование и объем практического занятия, часа(ов) (ОФ/ЗФ/ОЗФ)	Краткое содержание практического занятия
1	**Раздел. 1 Физическая культура**		
1.1	Основные понятия, значение		
1.2	Влияние физической культуры на организм. Самоконтроль.		
2	**Раздел. 2 Общефизическая подготовка**		
2.1	Развитие силовых способностей	Развитие силовых способностей 14/1/3	1. Понятие, структура и содержание силовых способностей. 2. Факторы и условия, детерминирующие проявление силовых способностей. 3. Сенситивные периоды развития силовых способностей. 4. Методы оценки выраженности силовых способностей (контрольные упражнения, тесты). 5. Средства и методы развития силовых способностей.
2.2	Развитие гибкости	Развитие гибкости 13/1/2	1. Методы стандартного и переменного упражнения. 2.Круговой метод. 3. Упражнения для развития гибкости. 4. Программа для развития подвижности в суставах. 5. Средства и методы самоконтроля.
2.3	Развитие скоростных способностей	Развитие скоростных способностей 14/0/2	
2.4	Развитие общей выносливости	Развитие общей выносливости 13/0/2	
	Всего:	**54/2/9**	

5.3.2. Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Образовательные технологии

В соответствии с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» не предусматривается использование в учебном процессе инновационных форм учебных занятий, развивающих у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерские качества - интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

6. Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины сформированы и представлены в приложении к рабочей программе.

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

7.1. Рекомендуемая литература

№ п/п	Наименование	Электронный адрес	Кол-во экз.
	7.1.1. Основная литература		
1	Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 227 с.	https://urait.ru/bcode/518912	
2	Муллер, *А. Б.* Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с.	https://urait.ru/bcode/510794	
	7.1.2. Дополнительная литература		
3	Физическая культура. Лыжная подготовка [Текст]: метод.указания для студ. всех спец. очной формы обучения / сост. О. А. Нужина, Т. В. Василистова, В. А. Звягинцева. - Красноярск: СибГТУ, 2008. - 20 с.		1
4	Физическая культура. Физические упражнения по развитию общей и специальной физической подготовки студентов [Текст]: метод.указания для студ. всех спец. и преподавателей физкультуры / А. А. Петухова, Н. И. Мансурова, Л. Н. Яцковская, К. М. Евсюкова. - Красноярск: СибГТУ, 2008. - 96 с.		2
5	Физическая культура [Электронный ресурс]: электронный образовательный ресурс / сост. Т. В. Василистова, О. А. Нужина, В. А. Звягинцева. - Лесосибирск, 2017.	http://www.lfsibgu.ru/index.php/ru/elektronnyj-katalog	7

7.2. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины

№ п/п	Наименование
1	Научно-техническая библиотека филиала СибГУ в г. Лесосибирске : [сайт]. – Лесосибирск, 2004 – . – http://lfsibgu.ru/elektronnyj-katalog (дата обращения: 03.04.2023). – Текст : электронный.
2	КонсультантПлюс : справочная правовая система. – Москва : Консультант Плюс, 1992– . – Режим доступа: лок. сеть вуза. – Обновляется ежекварт. – Текст : электронный.
3	ЮРАЙТ : образовательная платформа : [сайт]. – Москва, 2013– . – URL: https://urait.ru/ (дата обращения: 03.04.2023). – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.
4	Сервер электронно-дистанционного обучения СибГУ им. М. Ф. Решетнева : [электрон. образоват. ресурс для студентов всех форм обучения] : [сайт]. – URL: https://dl.sibsau.ru (дата обращения: 03.04.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

7.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Программой дисциплины предусмотрены занятия семинарского типа (семинарские задания) и самостоятельная работа обучающихся. Самостоятельная работа предполагает выполнение обучающимися заданий по подготовке к семинарским занятиям и написание реферата. В период освоения дисциплины для обучающихся организуются индивидуальные и групповые консультации.

– При изучении дисциплины обязательным является выполнение следующих организационных требований:

– обязательное посещение всех видов аудиторных занятий;

– ведение конспекта лекций, практических занятий;

– активная работа во время занятий;

– регулярная самостоятельная работа обучающегося в соответствии с рабочей программой дисциплины и рейтинг планом;

– своевременная сдача отчетных документов;

– получение дополнительных консультаций по подготовке, оформлению и сдаче отдельных видов заданий, в случае пропусков занятий.

Самостоятельная работа обучающегося направлена на:

– стимулирование познавательного интереса;

– систематизацию и закрепление полученных теоретических знаний;

– развитие познавательных способностей, активности, самостоятельности, ответственности и организованности обучающихся;

– формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

Чтобы выполнить весь объем самостоятельной работы по всем осваиваемым дисциплинам, обучающемуся необходимо заниматься по 3-5 часов ежедневно. Начинать самостоятельные внеаудиторные занятия следует с первых же дней семестра, поскольку компенсировать пропущенный материал позднее без снижения качества работы и ее производительности практически невозможно.

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Практическое занятие	В ходе занятия преподаватель излагает и разъясняет основные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические вопросы, дает рекомендации по правильному выполнению упражнений. На занятии студентам рекомендуется: - находиться в спортивной форме; - соблюдать все указания преподавателя; - задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью разрешения спорных ситуаций. - соблюдать технику безопасности. Для успешного овладения курсом необходимо посещать все занятия. В случаях пропуска занятия студенту необходимо отработать.
Самостоятельная работа (написание реферата, для студентов заочной и очно-заочной форм обучения)	Одной из форм самостоятельной работы студента является написание реферата. После написания реферат должен быть сдан на проверку и может быть возвращен студенту на доработку. В случае если реферат защищается устно студенту необходимо сделать следующее: - составить план-конспект своего выступления; - подготовить сопроводительную слайд-презентацию и/или демонстрационный раздаточный материал по выбранной теме; провести дома репетицию выступления с целью отработки речевого аппарата и продолжительности выступления. Рекомендации по выбору темы реферата и работе с литературой содержатся в МУ в составе электронного образовательного ресурса [5] Реферат оценивается по критериям, представленным в пункте 4.1 во время консультаций (до начала зачета), во время зачёта или в сроки, установленные графиком экзаменационной сессии.
Подготовка к зачету	Контрольные упражнения должны быть доступны для всех студентов, независимо от их технической и физической подготовленности.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование аудитории	Назначение аудитории	Оборудование
Учебная аудитория (спортивный зал)	Специальные помещения: -учебная аудитория (спортивный зал) для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации (ауд. 121 г. Лесосибирск, ул. Победы, зд. 29, здание учебного корпуса № 2)	Укомплектована специализированной мебелью и специализированным учебным оборудованием
Помещение для самостоятельной работы	-помещение для самостоятельной работы (ауд. 215, г. Лесосибирск, ул. Победы, зд. 29, здание учебного корпуса № 2)	Аудитория (читальный зал научно-технической библиотеки) оснащена компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" (неограниченный доступ) и обеспечен доступ в электронную информационно-образовательную среду организации
		1. Microsoft Office 2010 2. Microsoft Windows Professional 7 3. Браузер GOOGLE CHROME 4. Acrobat Reader DC 5. Dr.Web Desktop Security Suit

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Лесосибирский филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева»
(филиал СибГУ в г. Лесосибирске)

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации
по дисциплине
(приложение к рабочей программе дисциплины)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
(наименование дисциплины/модуля)

Направление подготовки
09.03.01Информатика и вычислительная техника

Направленность (профиль) образовательной программы
Программное обеспечение средств вычислительной техники
и автоматизированных систем

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Форма обучения
очная // заочная // очно-заочная

Красноярск 2023

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
«Физическая культура и спорт»

1. Описание назначения и состава фонда оценочных средств

Настоящий фонд оценочных средств (ФОС) входит в состав рабочей программы дисциплины Физическая культура и спорт
(наименование дисциплины

и предназначен для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в программе индикаторами достижения компетенций.

ФОС включает в себя оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в форме: зачёта.

В состав ФОС входят следующие оценочные средства:

- написание реферата (текущий контроль);
- сдача контрольных нормативов (текущий контроль, промежуточная аттестация).

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в программе индикаторами достижения компетенции

Код компе-тенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в программе индикаторами достижения компетенции
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	**УК-6.1.** Планирует и контролирует собственное время. **УК-6.2.** Использует основные методики саморегуляции, саморазвития и самообразования. **УК-6.3.** Применяет технологии приобретения, использования и обновления социо-культурных и профессиональных знаний, умений и навыков	**Знать**: основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда **Уметь**: демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории; **Владеть**: способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворять образовательные интересы и потребности
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**УК-7.1**. Понимает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. **УК-7.2**. Применяет разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и	**Знать**: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни **Уметь**: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования,

		укрепления здоровья и психофизической подготовки. **УК-7.3**. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	формирования здорового образа и стиля жизни **Владеть**: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

2.1. Формы контроля формирования компетенций

№	Контролируемые раздел/тема дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	**Раздел. 1 Физическая культура**		
1.1	Основные понятия, значение	УК-6, УК-7	**Текущий контроль:** написание реферата
1.2	Влияние физической культуры на организм. Самоконтроль	УК-6, УК-7	**Текущий контроль:** написание реферата
2	**Раздел. 2 Социальная работа как феномен современного общества**		
2.1	Развитие силовых способностей	УК-6, УК-7	**Промежуточная аттестация:** сдача контрольных нормативов **Текущий контроль:** написание реферата
2.2	Развитие гибкости	УК-6, УК-7	**Промежуточная аттестация:** сдача контрольных нормативов **Текущий контроль:** написание реферата
2.3	Развитие скоростных способностей	УК-6, УК-7	**Промежуточная аттестация:** сдача контрольных нормативов **Текущий контроль:** написание реферата
2.4	Развитие общей выносливости	УК-6, УК-7	**Промежуточная аттестация:** сдача контрольных нормативов **Текущий контроль:** написание реферата
	Промежуточная аттестация	УК-6, УК-7	**Промежуточная аттестация по дисциплине:** сдача контрольных нормативов

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков владения, соотнесенных с установленными в программе индикаторами достижения компетенций

3.1. Задания для написания реферата (текущий контроль), формирование компетенций УК-6, УК-7

Задания для написания реферата приведены в методических указаниях по выполнению контрольных работ для обучающихся направления 09.03.01 очной, заочной форм обучения. Данные МУ входят в состав электронного образовательного ресурса [5].

Примерные темы реферата.

Тема1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Тема 12. Олимпийские игры. Олимпийское воспитание.

Тема 13. Виды спорта, культивируемые в регионе.

Тема 14. Спортсмены региона и их достижения.

Тема 15. Физическая культура и спорт в вашем вузе.

.

3.2. Сдача контрольных нормативов (текущий контроль, промежуточная аттестация), формирование компетенции УК-6, УК-7

1. Бег 3000м (юноши), 2000м (девушки).
2. Бег 100м.
3. Поднимание туловища за 1 минуту (девушки).
4. Подтягивание на высокой перекладине (юноши).

4. Описание показателей, критериев, шкал оценивания планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в программе индикаторами достижения компетенций

4.1. Показатели и критерии оценивания реферата

Оценка	Показатели оценивания	Критерии оценивания
«5» (отлично, зачтено)	Качество выполнения всех разделов работы; полнота раскрытия темы, правильность формулировок; оформление, структура и стиль работы; выполнение и сдача работы в установленные сроки.	Полное раскрытие темы; указание точных названий и определений; правильная формулировка понятий и категорий; приведение формул и соответствующей статистики и др.
«4» (хорошо, зачтено):		Недостаточно полное, по мнению преподавателя, раскрытие темы; несущественные ошибки в определении понятий и категорий, формулах, статистических данных и т.п., кардинально не меняющих суть изложения; наличие грамматических и стилистических ошибок и др.
«3» (удовлетворительно, зачтено)		Отражение лишь общего направления изложения лекционного материала; наличие достаточного количества несущественных или одной-двух существенных ошибок в определении понятий и категорий, формулах, статистических данных и т.п.; наличие грамматических и стилистических ошибок и др.
«2» (неудовлетворительно, не зачтено)		Нераскрытые темы; большое количество существенных ошибок; наличие грамматических и стилистических ошибок и др.

4.2. Показатели и критерии оценивания контрольных нормативов

1 курс

Контрольные упражнения	оценка					
	5		4		3	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Бег 100 м	13.2	14.2	13.6	14.6	14.0	15.3
Бег 2000 м	-	11.00	-	13.00	-	б/в
Бег 3000 м	13.00	-	14.00	-	б/в	-
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	15	-	10	-	8	-
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз в мин.)		30		25		20

2 курс

Контрольные упражнения	оценка					
	5		4		3	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Бег 100 м	13.2	14.2	13.6	14.6	14.0	15.3
Бег 2000 м	-	11.00	-	13.00	-	б/в
Бег 3000 м	13.00	-	14.00	-	б/в	-
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	15	-	10	-	8	-
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз в мин.)		40		30		20

3 курс

Контрольные упражнения	оценка					
	5		4		3	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Бег 100 м	13.2	14.2	13.6	14.6	14.0	15.3
Бег 2000 м	-	11.00	-	13.00	-	б/в
Бег 3000 м	13.30	-	14.30	-	б/в	-
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	17	-	20	-	10	-
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз в мин.)		40		30		25

4-5 курс

Контрольные упражнения	оценка					
	5		4		3	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Бег 100 м	13.4	14.2	13.8	14.6	14.2	15.3
Бег 2000 м	-	11.00	-	13.00	-	б/в
Бег 3000 м	13.30	-	14.30	-	б/в	-
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	17	-	20	-	10	-
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз в мин.)		40		30		25

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

Текущий контроль (проверка) проводится регулярно на всех видах групповых занятий и имеет цель получать оперативную информацию о текущей успеваемости. Используемые оценочные средства: решение ситуационных задач и заданий по теме занятий; подготовка реферата по теме и их защита.

Успешность изучения дисциплины предполагает две составляющие. Первая составляющая – усредненная оценка, полученная студентом по итогам текущего контроля. Вторая составляющая – оценка студента по итогам промежуточной аттестации; для студентов заочной формы обучения – усредненная оценка по итогам защиты реферата и оценки знаний на зачете. Усредненный итог двух частей балльной оценки освоения дисциплины выставляется в ведомость и зачетную книжку студента.

5.1. Соответствие балльной шкалы оценок по дисциплине уровню сформированности компетенций обучающегося

Уровень сформированности компетенций	Оценка	Пояснение
Высокий	«5» (отлично) зачтено	Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в программе индикаторами достижения компетенций, достигнуты.
Средний	«4» (хорошо) зачтено	Теоретическое содержание курса освоено полностью, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями, планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в программе индикаторами достижения компетенций, достигнуты.
Удовлетворительный	«3» (удовлетворительно) зачтено	Теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, большинство предусмотренных программой обучения учебных задач выполнено, но отмечены ошибки, планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в программе индикаторами достижения компетенций, в целом достигнуты.
Неудовлетворительный	«2» (не удовлетворительно) не зачтено	Теоретическое содержание курса не освоено, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий либо не выполнено, либо содержит грубые ошибки; дополнительная самостоятельная работа над материалом не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в программе индикаторами достижения компетенций, не достигнуты.