Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шутов Олег Леонтьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 16.11.2026 16:42:58
Уникальный программный ключ:
6892313c2153d214b87fca0fd68c13fa12d41989

Приложение В
к основной профессиональной образовательной программе
09.03.04 Программная инженерия,
утвержденной приказом от 15.06.2026 г. № 64-О
(в редакции приказа от 02.11.2026 г. № 87-О)

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУБАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
(АНОО ВО «КИПО»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.03.01 Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка

Направление подготовки
09.03.04 Программная инженерия

Направленность (профиль)
Разработка программно-информационных систем

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
очная

Год набора
2026

Разработка программно-информационных систем
09.03.04 Программная инженерия
2026 год набора

Рабочая программа дисциплины (модуля) Б1.В.ДВ.03.01 «Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка» предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования.

Составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 09.03.04 Программная инженерия (Приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 920 зарегистрирован в Минюсте России от 16.10.2017 г. № 48546).

СОДЕРЖАНИЕ

1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)
1.1 Цель освоения дисциплины (модуля)
1.2 Задачи дисциплины (модуля)
1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Структура и содержание дисциплины (модуля)
2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины (модуля) по видам работ
2.2 Содержание дисциплины (модуля)
2.3 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
3. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)
4. Фонды оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)
4.1. Структура оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)
4.2. Типовые задания для текущего контроля и вопросы (теоретические и практические) для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
6. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение по дисциплине (модулю)

1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)

1.1 Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины Б1.В.ДВ.03.01 «Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка» является формирование у обучающихся компетенции посредством развития физических качеств (выносливости, силы, гибкости, быстроты) и прикладных двигательных навыков, обеспечивающих высокую работоспособность, устойчивость к психофизическим нагрузкам профессиональной деятельности в сфере информационных систем и технологий, а также воспитание устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

1.2 Задачи дисциплины

Теоретическая подготовка: Изучить научно-практические основы физической культуры, методики проведения самостоятельных занятий и способы самоконтроля функционального состояния организма.

Методическая подготовка: Сформировать умения применять средства ОФП (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) для профилактики профессиональных заболеваний (гиподинамия, остеохондроз, нагрузка на зрительный анализатор) и психофизической релаксации.

Практическое освоение: Освоить технику базовых двигательных действий (бег, прыжки, метание, упражнения с отягощением, элементы спортивных игр) и развить ключевые физические качества для сдачи контрольных нормативов.

Развитие профессионально важных качеств: Повысить уровень общей выносливости и координационных способностей как основы для длительной работы в статическом положении («сидячая работа» программиста/аналитика).

Воспитательная: Сформировать мотивационно-ценностное отношение к здоровью и потребность в регулярных занятиях физической культурой на протяжении всего периода обучения и последующей профессиональной деятельности.

1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.ДВ.03.01 «Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1, 2 курсе по очной форме обучения.

Вид промежуточной аттестации: зачет, зачет, зачет.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикаторов достижения результатов обучения по дисциплине	Планируемые результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	**Знать:** виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикаторов достижения результатов обучения по дисциплине	Планируемые результаты обучения
	УК-7.2. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. УК-7.3. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	и стиля жизни; **Уметь:** применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; **Владеть:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**.**

Результаты обучения по дисциплине достигаются в рамках осуществления всех видов контактной и самостоятельной работы обучающихся в соответствии с утвержденным учебным планом.

Индикаторы достижения компетенций считаются сформированными при достижении соответствующих им результатов обучения.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 час., их распределение по видам работ представлено в таблице

Виды работ		Всего часов		
		ОФО	ОЗФО	ЗФО
Контактная работа, в том числе:		**162**	**-**	**-**
Аудиторные занятия (всего):		**162**	**-**	**-**
занятия лекционного типа		-	-	-
практические занятия		162	-	-
Иная контактная работа:		**-**	**-**	**-**
Контрольная работа		**-**	-	-
Курсовая работа		-	-	-
Самостоятельная работа, в том числе:		**166**	**-**	**-**
Самоподготовка по темам (разделам) дисциплины		140	-	-
Подготовка к текущему контролю		26	-	-
Контроль:		**-**	**-**	**-**
Промежуточная аттестация (зачет)		**-**	-	-
Общая трудоемкость	**час.**	**328**	**-**	**-**
	в том числе контактная работа	**162**	**-**	**-**

	зач. ед	**-**	**-**	**-**

2.2 Содержание дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.
Разделы (темы) дисциплины, изучаемые на 1, 2 курсе (очная форма обучения)

№ п/п	Наименование темы/раздела	Количество часов				
		Всего	В том числе в виде практической подготовки	Аудиторная работа		Внеаудиторная работа (СР)
				Л	ПЗ	
2 Семестр						
1.	Раздел 1. Средства ОФП (общефизической подготовки) Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Методы оценки и развития силовых способностей	54	-	-	26	28
2.	Раздел 2. ОФП. Развитие силы и гибкости	56	-	-	28	28
3 Семестр						
3.	Раздел 3. Легкая атлетика. Оздоровительная ходьба, бег. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	110	-	-	54	56
4 Семестр						
4.	Раздел 4. Подвижные игры (Оздоровительная аэробика. Приемы игры баскетбол. Волейбол. Футбол)	108		-	54	54
	ИТОГО	*328*	-	-	*162*	*166*
	Контрольная работа	-	-	-	-	-
	Курсовая работа	-	-	-	-	-
	Промежуточная аттестация (зачет)	-	-	-	-	-
	Промежуточная аттестация (зачет)	-				
	Промежуточная аттестация (зачет)	-				
	Общая трудоемкость по дисциплине	328	-	-	162	166

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, СР – самостоятельная работа обучающегося

При изучении дисциплины могут применятся электронное обучение, дистанционные образовательные технологии в соответствии с ФГОС ВО.

2.3 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине)

Самостоятельная работа – это индивидуальная познавательная деятельность обучающегося как на аудиторных занятиях, так и во внеаудиторное время. Самостоятельная работа должна быть многогранной и иметь четко выраженную направленность на формирование конкретных компетенций.

Цель самостоятельной работы – овладение знаниями, профессиональными умениями и навыками, опытом исследовательской деятельности и обеспечение формирования профессиональных компетенций, воспитание потребности в самообразовании, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем.

Самостоятельная работа обучающихся направлена на углубленное изучение разделов и тем рабочей программы. Самостоятельная работа предполагает изучение литературных источников, выполнение контрольных заданий и работ, проведение исследований разного характера. Работа основывается на анализе литературных источников и других материалов, а также реальных фактов, личных наблюдений и т.д.

Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся:

- работа с лекционным материалом, предусматривающая проработку конспекта лекций и учебной литературы;
- поиск (подбор) и обзор литературы, электронных источников информации по заданной проблеме курса, написание реферата (доклада, эссе), исследовательской работы по заданной проблеме;
- выполнение задания по пропущенной или плохо усвоенной теме;
- изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку (отдельные темы, параграфы);
- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка к промежуточной аттестации.

№ п/п	Вид учебно-методического обеспечения
1.	Методические рекомендации по самостоятельной работе обучающихся.
2.	Методические рекомендации по изучению дисциплины.
3.	Вопросы для письменного/устного собеседования, реферат, сообщение, доклад, эссе, практико-ориентированные задания, мини-кейсы, задания в виде расчетных задач, ситуационные задачи.

Задания для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине Б1.В.ДВ.03.01 «Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка» представлены в учебно-методическом отделе.

Контроль результатов самостоятельной работы обучающихся может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия и внеаудиторную самостоятельную работу обучающихся по дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) при изучении данной дисциплины предоставлена возможность выбора технологий обучения в зависимости от степени заболевания и осознания своей деятельности. При этом содержание программы дисциплины не изменяется, изменяются, как правило, форма обучения и образовательные технологии. Также обучающимся, имеющим инвалидность, и лицам с ограниченными возможностями здоровья созданы условия комфортного психологического климата в процессе обучения и возможности оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися.

3. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)

В ходе изучения дисциплины предусмотрено использование следующих образовательных технологий: лекции, практические занятия, проблемное обучение, модульная технология,

подготовка письменных аналитических работ, самостоятельная работа обучающихся.

Компетентностный подход в рамках преподавания дисциплины реализуется в использовании интерактивных технологий и активных методов (проектных методик, мозгового штурма, разбора конкретных ситуаций, анализа педагогических задач, педагогического эксперимента, иных форм) в сочетании с внеаудиторной работой.

Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины: использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины – для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Б1.В.ДВ.03.01 «Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка». Материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации размещены в фонде оценочных средств по дисциплине Б1.В.ДВ.03.01 «Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка».

4.1. Структура оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

№ п/п	Код и наименование индикаторов достижения результатов обучения по дисциплине	Результаты обучения	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	УК-7.1. Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	**Знать:** виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни; **Уметь:** применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; **Владеть:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения	Подготовка докладов/сообщений, вопросы для обсуждения по темам, задания открытого и закрытого типа	Вопросы на зачете
2	УК-7.2. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля		Подготовка докладов/сообщений, вопросы для обсуждения по темам, задания открытого и закрытого типа	Вопросы на зачете

	жизни.	полноценной социальной и профессиональной деятельности**.**		
3	УК-7.3. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		Подготовка докладов/сообщений, вопросы для обсуждения по темам, задания открытого и закрытого типа	Вопросы на зачете

4.2. Типовые задания для текущего контроля и вопросы (теоретические и практические) для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Задания для текущего контроля и вопросы (теоретические и практические) для промежуточной аттестации, необходимые для оценки образовательных достижений обучающихся.

Текущий контроль успеваемости для обучающихся

Задания с выбором ответов

Задания на дополнения

1. Дополните предложение.

Сердечно-сосудистая система состоит из __.

2. Дополните предложение.

В процессе умственного труда основная нагрузка приходится на __.

Задания с развернутым ответом

Составить план занятия физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности**.**

Задание «Биомеханика бега».

Продемонстрировать бег в равномерном темпе на дистанцию 500 м.

Критерии оценки (для преподавателя): Отметка «Зачтено» ставится при отсутствии «приставного шага», наличии фазы полета, постановке стопы с пятки или переднего отдела (в зависимости от типа), согласованной работе рук и ног. «Не зачтено» — скованность, наклон корпуса вперед/назад более 20 градусов.

Задание «Силовой блок (техника безопасности + амплитуда)».

Выполнить отжимания от пола (девушки — от скамьи) и приседания с собственным весом.

Критерии оценки: Отжимания: туловище прямое (без «прогиба» или «горба»), локти сгибаются под 90°, грудь касается контрольной линии (кулак).

Приседания: пятки не отрываются от пола, спина прямая, бедро опускается до параллели с полом.

Задание «Координация в спортивных играх».

Выполнить ведение баскетбольного мяча «змейкой» до центральной линии и обратно (дистанция 14 м) правой и левой рукой попеременно.

Критерии оценки: Отсутствие пробежки, «залипания» мяча (мяч не ловится, а отбивается кистью), сохранение зрительного контроля за площадкой (голова поднята, а не опущена на мяч).

Задание «Разработка комплекса производственной гимнастики».

Разработка программно-информационных систем
09.03.04 Программная инженерия
2026 год набора

Вы — специалист службы поддержки или разработчик. Ваша смена длится 8 часов за компьютером. Составить комплекс ОФП для проведения 10-минутной «Физкульт-паузы» в середине рабочего дня.

Требования к ответу (чек-лист): Указать исходное положение для каждого упражнения.

Включить упражнения для мышц шеи (снятие тонуса), плечевого пояса, поясницы (разгрузка позвоночника) и ног (профилактика варикоза). Добавить 2 упражнения для глаз (смена фокуса, вращения). Указать количество повторений.

Оценка: «Зачтено» — комплекс соответствует заявленным мышечным группам и специфике сидячей работы.

Задание «Функциональная проба».

Зафиксировать частоту сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя (утром после сна) и нагрузки (после 20 приседаний). Рассчитать индекс пробы Руфье (или упрощенный вариант). *Формула для студентов:* (ЧСС покоя + ЧСС после нагрузки + ЧСС через 1 мин) - 200 / 10. Форма отчета: Таблица в электронном портфолио (Moodle) с замерами на 1-й, 8-й и 15-й неделе семестра. Вывод студента: Динамика показателей (улучшилась / не изменилась).

Задание «Действия при гипогликемии (резком падении сахара) на занятии».

Во время кроссовой подготовки одногруппник резко побледнел, у него появилась дрожь в руках и обильный пот.

Вопросы для письменного ответа:

Что происходит с организмом (диагностика состояния)?

Каков ваш алгоритм действий (прекратить нагрузку? вызвать врача? дать сладкое?)?

Как скорректировать нагрузку данному студенту в будущем?

Шкала оценивания результатов по заданиям для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине

% верных решений (ответов)	Шкала оценивания
85-100	5 - отлично
71-84	4 - хорошо
50-70	3 - удовлетворительно
0-49	2 - неудовлетворительно

Текущий контроль успеваемости для обучающихся по очной форме

Контрольная работа представляет собой систематическое, достаточно полное изложение авторского решения соответствующей проблемы и выполнение заданий в рамках дисциплины, которая является одним из видов текущего контроля успеваемости обучающихся очной формы обучения.

Цели контрольной работы:

- проверка и оценка знаний обучающихся;
- закрепление практических навыков применения теоретических подходов и методов анализа на учебных примерах и задачах;
- получение информации об уровне самостоятельности и активности обучающегося, об эффективности форм и методов учебной работы.

Контрольные работы выполняются обучающимися в сроки, предусмотренные учебным планом и календарным учебным графиком.

Контрольная работа выполняется в рукописном или в печатном (компьютерном) варианте на листах формата А4 в 1 экземпляре с соблюдением установленного формата. Текст набирается шрифтом Times New Roman 12, через 1 интервал, абзацный отступ - 1,25 см, выравнивание по ширине страницы. Страница должна иметь следующие поля: левое - 25 мм, правое - 10 мм,

верхнее и нижнее - 20 мм. Титульный лист содержит информацию об обучающемся выполнившем контрольную работу (ФИО обучающегося, направление подготовки, группа); наименование дисциплины; ФИО преподавателя, проверяющего работу.

Задания для контрольных работ разрабатываются преподавателем дисциплины по вариантам, которые содержат:

1) Задание в форме ответа на теоретический вопрос по теме (разделу) – объем не более 2-3 страниц;
2) Задания, составленные в форме тестов (2 задания открытого и закрытого типа, разработанные в фонде оценочных средств) или ответ на практическое задание (решить ситуацию, математическую задачу, расчетно-графическое задание и др.).

Готовая контрольная работа в электронном виде прикрепляется в электронную образовательную среду Moodle в профиль обучающегося выполнившего работу до начала сессии. Если работа в рукописном варианте, то она должна быть отсканирована и прикреплена.

Шкала и критерии оценивания контрольной работы

№ п/п	Критерии	Зачтено
Теоретический вопрос		
1	Глубина проработки материала	Основные теоретические положения по вопросу раскрыты. Имеются элементы обоснования выводов
2	Представление	Имеются элементы систематизации информации, факты применения профессиональной терминологии
3	Использование рекомендованной литературы	Основные источники рекомендованной литературы использованы
4	Грамотность изложения и качество оформления	Продемонстрирована культура речи. Соблюдены основные требования к оформлению
Выполнение тестовых заданий		

Если работа не отвечает названным критериям, выставляется оценка «не зачтено».

Зачтено-экзаменационные материалы для промежуточной аттестации (зачет)

Теоретические вопросы к зачету

1. Возникновение и эволюция физической культуры в человеческом обществе.
2. Индивидуальные программы физического самосовершенствования
3. Легкая атлетика. Техника ходьбы, бега.
4. Методы коррекции состояния зрительного анализатора
5. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки
6. Дыхательная гимнастика, ее использование.
7. Теория и методика оздоровительных занятий.
8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента
9. Подготовка к сдаче норм ГТО.
10. Русские национальные виды физических упражнений.
11. Возникновение современного олимпийского движения.
12. Физическая культура и спорт в Краснодарском крае.
13. Физическая культура в системе воспитания А.С. Макаренко.
14. Физическая культура в системах педагогов-новаторов.
15. Физическая культура и спорт в жизни крупных ученых.

16. Физическая культура и спорт в жизни выдающихся политических деятелей.
17. Понятие «здоровый образ жизни», его содержание.
18. Влияние образа жизни на здоровье человека.
19. Физическая культура в борьбе с вредными привычками.
20. Прикладная физическая культура.
21. Физическая культура будущего специалиста.
22. Общие принципы ЗОЖ.
23. Физическое самовоспитание, рефлексия как необходимое условие формирования ЗОЖ.
24. Современные оздоровительные системы.
25. Физическая культура в режиме дня студента.
26. Ценностная ориентация на ЗОЖ.
27. Питание и здоровье студента.

Практические задания к зачету

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.
Задание.
Показать свои физические способности: быстроту (бег 100 м)

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка	1 курс		2 курс	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м	5	14,0	16,5	13,8	16,2
		4	14,5	17,5	14,0	16,5
		3	15,0	18,0	14,4	17,5

2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.
Задание.
Показать свои физические способности: скоростно-силовые (прыжок в длину с места)

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка	1 курс		2 курс	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	5	230	165	240	180
		4	220	145	230	165
		3	210	140	215	145

3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.
Задание.
Показать свои физические способности: скоростно-силовые (метание мяча (вес 150 г))

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка	1 курс		2 курс	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые	Метание мяча (вес 150 г)	5	45	28	48	30
		4	40	23	46	28
		3	31	18	44	25

4. Спортивные игры. Баскетбол.
Задание.
Ведение мяча на 20 м (сек).

Контрольные упражнения	Оценка	
	юноши	девушки

	5	4	3	5	4	3
1 курс						
Ведение мяча на 20 м (сек)	8,2	8,6	9,0	9,2	9,6	10,2
2 курс						
Ведение мяча на 20 м (сек)	8,1	8,4	8,8	9,1	9,4	10,0

5. Спортивные игры. Баскетбол.
Задание.
Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.

Контрольные упражнения	Оценка					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
1 курс						
Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	15	20	25	15	20	25
2 курс						
Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16

6. Спортивные игры. Баскетбол.

Задание.
Штрафные броски: 10 бросков – оценка

Контрольные упражнения	Оценка					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
1 курс						
Штрафные броски: 10 бросков	5	4	2	4	3	2
2 курс						
Штрафные броски: 10 бросков	6	5	3	5	4	3

7. Спортивные игры. Волейбол.
Задание.
Подача, выполняется любым способом: 10 подач.

Контрольные упражнения	Оценка					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3

1 курс						
Подача, выполняется любым способом: 10 подач	5	4	3	5	4	3
2 курс						
Подача, выполняется любым способом: 10 подач	6	5	3	5	4	3

8. Атлетическая гимнастика.
Задание.
Выполнить базовые и специальные упражнения для различных групп мышц.

9. Легкая атлетика.
Задание.
Челночный бег.

Контрольные упражнения	Оценка					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
1 курс						
Челночный бег (ведение мяча от лицевой линии за центральный круг, поворот на 180^0 с переводом мяча на левую руку, ведение за центр круга с.	15,0	16,0	17,0	19,0	20,0	21,0
2 курс						
Челночный бег (ведение мяча за центр круга, поворот, ведение мяча левой рукой за центральный круг, поворот, ведение мяча до кольца, бросок в	9,0	10,0	11,0	11,0	12,0	13,0

движении с обязательным попаданием) (сек).						

10. Спортивные игры. Волейбол.
Задание.
Передача мяча сверху и снизу.

Контрольные упражнения	Оценка					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
1 курс						
Передача мяча сверху и снизу (кол-во раз).	12	10	8	10	8	7
2 курс						
Передача мяча сверху и снизу (кол-во раз).	16	14	12	14	12	10

Критерии оценивания промежуточной аттестации: зачет

Оценка	Критерии оценивания по зачету
«зачтено»	заслуживает обучающийся, полностью или практически полностью освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, учебные задания не оценены максимальным числом баллов, в основном сформировал практические навыки.
«не зачтено»:	заслуживает обучающийся, не освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, учебные задания не выполнил, практические навыки не сформированы.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете;

– при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

– при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в печатной форме увеличенным шрифтом,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Дисциплина реализуется посредством проведения контактной работы с обучающимися (включая проведение текущего контроля успеваемости), самостоятельной работы обучающихся и промежуточной аттестации.

При проведении учебных занятий по дисциплине обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая проведение групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплины в форме курса, составленного на основе результатов научных исследований, проводимых институтом, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

Результат обучения считается сформированным, если теоретическое содержание курса освоено полностью; при устных собеседованиях обучающийся исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, требующих применения знаний, использует в ответе дополнительный материал; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, обучающийся способен анализировать полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий.

Результат обучения считается несформированным, если обучающийся при выполнении заданий не демонстрирует знаний учебного материала, допускает ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет задания, не демонстрирует необходимых умений, качество выполненных заданий не соответствует установленным требованиям.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины на занятиях практического типа

Практические (семинарские) занятия представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы. Основной формой проведения семинаров и практических занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

Практические (семинарские) занятия обучающихся обеспечивают:

- проверку и уточнение знаний, полученных на лекциях;
- получение умений и навыков составления докладов и сообщений, обсуждения вопросов по учебному материалу дисциплины;
- подведение итогов занятий по рейтинговой системе, согласно технологической карте дисциплины.

Методические указания по самостоятельной работе обучающихся

Самостоятельная работа обеспечивает подготовку обучающегося к аудиторным занятиям и мероприятиям текущего контроля и промежуточной аттестации по изучаемой дисциплине. Результаты этой подготовки проявляются в активности обучающегося на занятиях и в качестве

выполненных практических заданий и других форм текущего контроля.

При выполнении заданий для самостоятельной работы рекомендуется проработка материалов лекций по каждой пройденной теме, а также изучение рекомендуемой литературы.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

6. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение по дисциплине (модулю)

Основная литература:

1. Физическая культура и спорт : учебник / С. И. Филимонова, Л. Б. Андрющенко, М. О. Аксенов [и др.] ; под общ. ред. С. И. Филимоновой, Л. Б. Андрющенко. — Москва : КноРус, 2024. — 611 с. — ISBN 978-5-406-12514-4. — URL: https://book.ru/book/951602— Текст : электронный.

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебник для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 129 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17127-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/566357

Интернет-ресурсы, в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронно-библиотечные системы (ЭБС) и базы данных

Доступ к ЭБС предоставляется из любой точки, в которой имеется доступ к сети «Интернет», как на территории Института, так и вне ее (удаленный доступ).

1. Образовательная платформа «ЮРАЙТ» - URL: https://urait.ru/ (широкий спектр учебной и научной литературы по информационным технологиям, программированию, математике и смежным дисциплинам).
2. Электронно-библиотечная система «BOOK.ru» - URL: https://www.book.ru (современные учебники и учебные пособия).
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - URL: https://elibrary.ru (крупнейшая российская база научных публикаций, доступ к рефератам и полным текстам статей).
4. КиберЛенинка - URL: https://cyberleninka.ru (научная электронная библиотека открытого доступа).

Информационные справочные системы

1. Справочная правовая система «Консультант Плюс» - доступ по локальной сети с компьютеров библиотеки и компьютерных классов (актуальная база законодательства РФ, в т.ч. в сфере образования и социальной защиты).

2. Справочная правовая система «Гарант» - доступ по локальной сети с компьютеров библиотеки и компьютерных классов (актуальная база законодательства РФ, включая сферы образования и социальной защиты).

Профессиональные сообщества и IT-порталы

1. Habr - URL: https://habr.com/ (крупнейшее русскоязычное сообщество IT-специалистов, статьи, новости, обсуждения).

2. Stack Overflow - URL: https://stackoverflow.com/ (международный ресурс для программистов, вопросы и ответы).

3. GitHub - URL: https://github.com/ (платформа для хостинга кода, совместной разработки и открытых проектов).

4. CodeProject - URL: https://www.codeproject.com/ (статьи, примеры кода, обсуждения для разработчиков).

5. Microsoft Learn - URL: https://learn.microsoft.com/ (бесплатные учебные материалы и документация по продуктам Microsoft, .NET, Azure и др.).

6. MDN Web Docs - URL: https://developer.mozilla.org/ (ресурс для **веб-разработчиков с документацией по HTML, CSS, JavaScript и API).**

Научные базы данных зарубежных издательств (открытый доступ)

7. IEEE Xplore - URL: https://ieeexplore.ieee.org/ (доступ к книгам, статьям и материалам конференций по компьютерным наукам, электротехнике и информационным технологиям).

8. ACM Digital Library - URL: https://dl.acm.org/ (библиотека статей и материалов конференций Ассоциации вычислительной техники).

9. SpringerLink - URL: https://link.springer.com/ (книги и журналы издательства Springer, включая серии по информатике).

10. Wiley Online Library - URL: https://onlinelibrary.wiley.com/ (коллекция журналов и книг по направлению «Computer Science & Information Technology»).

Образовательные платформы и онлайн-курсы

11. Национальная платформа «Открытое образование» - URL: https://openedu.ru/ (курсы ведущих российских вузов).

12. Stepik - URL: https://stepik.org/ (российская образовательная платформа с курсами по программированию и информатике).

13. Intuit - URL: https://intuit.ru/ (национальный открытый университет, курсы по информационным технологиям).

Официальные органы государственной власти и управления

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации - URL: https://www.minobrnauki.gov.ru/.

2. Министерство просвещения Российской Федерации - URL: https://edu.gov.ru/.

3. Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации - URL: https://mintrud.gov.ru/.

4. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) - URL: http://obrnadzor.gov.ru/.

5. Государственная система правовой информации «Законодательство России» - URL: http://pravo.gov.ru/.

Образовательные и справочные порталы

Федеральный портал «Российское образование» - URL: http://www.edu.ru/.

Российское общество «Знание» - URL: https://znanierussia.ru/.

Справочно-информационный портал «Грамота.ру» - URL: http://gramota.ru/ (русский язык и культура речи).

Образовательный портал «Учеба» - URL: http://www.ucheba.com/.

Словари и энциклопедии на Академике - URL: https://dic.academic.ru/.

Проект Государственного института русского языка им. А.С. Пушкина «Образование на русском» - URL: https://pushkininstitute.ru/.

Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:

1. LibreOffice - офисный пакет
2. PDFedit – программа для работы с pdf

3. Yandex Browser – браузер
4. Менеджер архивов
5. Libre Base – программа для работы с БД
6. Inkscape – ПО для компьютерной графики
7. DIA – ПО для блока схем и диаграмм
8. 1С: Предприятие – Учебная версия
9. GiMP - Программа обработки изображений

Перечень материально-технического обеспечения включает:

учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий практического (семинарского) типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы оснащенные компьютерной техникой с подключением к сети "Интернет" и доступом в электронную информационно-образовательную среду Института.

Наименование помещения. Перечень основного оборудования	Адрес
Учебная аудитория № 302 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и практического типа, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации). Оборудование: рабочее место преподавателя (1); рабочие места обучающихся (33); ноутбук с лицензионным ПО (LibreOffice) и возможностью выхода в интернет (1); мультимедийное оборудование (1); доска учебная (1); книжный шкаф (1); сплит-система(1); учебно-наглядные пособия; доступ в электронную информационно-образовательную среду Института.	350002, Краснодарский край, г. Краснодар, Центральный внутригородской округ, ул. им. Леваневского, д. 187/1
Спортивный зал Физкультурно-оздоровительный комплекс «Динамо» имени олимпийской чемпионки Брагиной Л.И. Оборудование: Рабочее место преподавателя (1); скамейка гимнастическая 3,5 м (3 шт.); доска переносная (1 м); маты иск.кожа (10 шт.); набор для игры в бадминтон с воланом, комплект (4 шт.); палка гимнастическая деревянная (5шт.); скакалка (10шт.); диск металлический (2 шт.); экспандер (2 шт.); фитнес резинка (20 шт.); обруч металлический размер 98 (5 шт.); стол теннисный «ketller» (1 шт.); ракетка для н/тенниса (4 шт.); мяч для н/тенниса (100 шт.); сетка для н/тенниса (1 шт.); шахматы, комплект (2 шт.); шашки, комплект (2 шт.); часы	350020, Краснодарский край, г.о. город Краснодар, г. Краснодар, ул. Красная, д. 190 Нежилое помещение в подвальном этаже - Зал бокса, пом. № 159 Площадь 215,1 кв.м.

шахматные (2 шт.); стойка волейбольная (2 шт.); сетка волейбольная (1 шт.); мяч волейбольный (2 шт.); мяч баскетбольный (1 шт.); мяч набивной 3 кг (10 шт.); мяч набивной 5 кг (10 шт.); ворота для мини-футбола (2 шт.); мяч футбольный (1 шт.);, сетка для ворот мини-футбола (2 шт.).	
Аудитория № 218 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Оборудование: рабочие места обучающихся (17); персональный компьютер с лицензионным ПО и возможностью выхода в Интернет (17); книжный шкаф (1); сплит-система (1); учебно-наглядные пособия; доступ в электронную информационно-образовательную среду Института.	350002, Краснодарский край, г. Краснодар, Центральный внутригородской округ, ул. им. Леваневского, д. 187/1