

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

КАФЕДРА «МАТЕМАТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ»

СОГЛАСОВАНА

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель образовательной программы

Декан физико-математического факультета

_____/проф. И.А.Танкиев
«27» апреля 2026г.

_____/М.Х.Мальсагов от
от «28» апреля 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки

01.03.01 –МАТЕМАТИКА

Квалификация выпускника

БАКАЛАВР

Форма обучения

Очная

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины (модуля) «**Физическая культура и спорт**» являются:

- формирование физической культуры личности, ценностного отношения к здоровью, здоровому образу жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- подготовка будущего учителя математики к использованию средств физической культуры в профессиональной деятельности для сохранения и укрепления здоровья;
- формирование компетенций, необходимых для организации здоровьесберегающей образовательной среды и пропаганды физической культуры.

Задачи изучения дисциплины:

- изучить теоретические основы физической культуры и спорта, принципы здорового образа жизни;
- сформировать навыки самостоятельного выполнения физических упражнений, контроля нагрузки и самоконтроля;
- развить умения применять средства физической культуры для профилактики заболеваний, повышения работоспособности и преодоления стресса;
- подготовить к использованию полученных знаний и навыков в педагогической деятельности для организации физкультурно-оздоровительной работы.

Для дисциплин, формирующих профессиональные компетенции:

Формируемые дисциплиной знания и умения готовят выпускника данной образовательной программы к выполнению следующих обобщенных трудовых функций (трудовых функций) в соответствии с Профессиональным стандартом «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544н, код профессионального стандарта – 01.001):

Код	Наименование обобщенной трудовой функции / трудовой функции
A/01.6	Общепедагогическая функция. Обучение
A/03.6	Развивающая деятельность
B/03.6	Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина **Б1.О.04 «Физическая культура и спорт»** относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» ОПОП.

Логическая и содержательно-методическая взаимосвязь с другими элементами ОПОП:

Дисциплина опирается на знания, умения и навыки, полученные студентами в рамках школьного курса физической культуры, а также при изучении следующих предшествующих дисциплин:

- «Физическая культура» (школьный курс);

- «Основы безопасности жизнедеятельности».

Требования к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося:

Обучающийся должен:

- **Знать:** основные правила техники безопасности на занятиях физической культурой; основы здорового образа жизни.
- **Уметь:** выполнять базовые физические упражнения.
- **Владеть:** навыками самоконтроля при физических нагрузках.

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

- «Безопасность жизнедеятельности»;
- «Производственная педагогическая практика»;
- «Общая физическая подготовка».

3. Результаты освоения дисциплины (модуля)

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции (закрепленный за дисциплиной)	В результате освоения дисциплины обучающийся должен:
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 – Демонстрирует знание теоретических основ физической культуры.	Знать: теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни.
		УК-7.2 – Применяет средства физической культуры для повышения работоспособности	Уметь: выполнять комплексы физических упражнений для поддержания здоровья.
		УК-7.3 – Оценивает уровень своей физической подготовленности.	Владеть: навыками самоконтроля и самооценки физического состояния.

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1. Структура дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Сем естр	Вс его	Лек ции	Прак тика	С Р С	Формы контроля
1	Раздел 1. Теоретические основы физическо й культуры	1	8	4	—	4	Собеседо вание
	Тема 1.1. Физическая культура как часть общей культуры личности.	1	4	2	—	2	
	Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.	1	4	2	—	2	
2	Раздел 2. Развитие физически х качеств	1	30	—	20	1 0	Проверка тестов
	Тема 2.1. Развитие силы и силовой выносливос ти.	1	8	—	6	2	
	Тема 2.2. Развитие выносливос ти.	1	6	—	4	2	
	Тема 2.3. Развитие быстроты и ловкости.	1	8	—	4	4	
	Тема 2.4.	1	8	—	6	2	

	Развитие гибкости и координационных способностей.						
3	Раздел 3. Легкая атлетика	1	12	—	8	4	Проверка контрольных работ
	Тема 3.1. Техника бега на короткие и средние дистанции.	1	6	—	4	2	
	Тема 3.2. Прыжки в длину и высоту. Метания.	1	6	—	4	2	
4	Раздел 4. Спортивные игры	1	12	—	8	4	Проверка контрольных работ
	Тема 4.1. Баскетбол. Техника и тактика игры.	1	6	—	4	2	
	Тема 4.2. Волейбол. Техника и тактика игры.	1	6	—	4	2	
	Подготовка к зачету	1	—	—	—	4	—
	Зачет	1	—	—	—	—	—
ИТОГО			72	4	36	32	

4.2. Содержание дисциплины (модуля)

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры

Тема 1.1. Физическая культура как часть общей культуры личности.

Понятие физической культуры. Её структура и функции. Физическая культура личности.

Ценности физической культуры. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.

Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.

Понятие здоровья. Факторы, влияющие на здоровье. Рациональное питание, режим дня, закаливание. Вредные привычки и их профилактика. Физическая активность как основа здоровья.

Раздел 2. Развитие физических качеств

Тема 2.1. Развитие силы и силовой выносливости.

Методы развития силы. Упражнения с отягощениями. Круговая тренировка. Контроль нагрузки.

Тема 2.2. Развитие выносливости.

Методы развития общей и специальной выносливости. Кроссовая подготовка. Пульсовые режимы.

Тема 2.3. Развитие быстроты и ловкости.

Стартовые ускорения. Челночный бег. Подвижные игры. Спортивные игры.

Тема 2.4. Развитие гибкости и координационных способностей.

Комплексы упражнений на гибкость. Стретчинг. Упражнения на равновесие.

Раздел 3. Легкая атлетика

Тема 3.1. Техника бега на короткие и средние дистанции.

Спринт. Техника низкого старта. Бег на 100 м, 400 м. Бег на средние дистанции.

Тема 3.2. Прыжки в длину и высоту. Метания.

Техника прыжка в длину с разбега. Техника прыжка в высоту. Метание гранаты.

Раздел 4. Спортивные игры

Тема 4.1. Баскетбол. Техника и тактика игры.

Основные правила. Техника ведения, броска, передачи. Тактика нападения и защиты.

Тема 4.2. Волейбол. Техника и тактика игры.

Основные правила. Техника подачи, приёма, передачи, нападающего удара. Тактика игры.

5. Образовательные технологии

№ п/п	Образовательная технология	Описание применения	Темы (разделы)
1	Проблемное обучение	Анализ ситуаций по самоконтролю	Раздел 1
2	Работа в малых группах	Выполнение упражнений в парах и группах	Разделы 2, 3, 4
3	Информационно-коммуникационные технологии	Использование видеоматериалов	Разделы 3, 4

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

6.1. План самостоятельной работы студентов

№ не д.	Тема	Вид самостоятель ной работы	Задание	Рекомендуе мая литература	Количес тво часов
1	Тема 1.1. Физическа я культура	Изучение материала	Изучить функции физическ ой культуры	[1], [2]	2
2	Тема 1.2. Здоровый образ жизни	Изучение материала	Изучить основы ЗОЖ	[1], [2]	2
3	Тема 2.1. Сила	Выполнение упражнений	Комплек с упражне ний на силу	[1], [2]	2
4	Тема 2.2. Выносливо сть	Выполнение упражнений	Кросс 2 км	[1], [2]	2
5	Тема 2.3. Быстрота	Выполнение упражнений	Челночн ый бег	[1], [2]	2
6	Тема 2.4. Гибкость	Выполнение упражнений	Комплек с на гибкость	[1], [2]	2
7	Тема 3.1. Бег	Выполнение упражнений	Техника бега	[1], [3]	2
8	Тема 3.2. Прыжки	Выполнение упражнений	Техника прыжка	[1], [3]	2
9	Тема 4.1. Баскетбол	Выполнение упражнений	Броски в кольцо	[1], [3]	2
10	Тема 4.2. Волейбол	Выполнение упражнений	Техника подачи	[1], [3]	2
	Подготовк а к зачету	Повторение	Подготов ка к зачету	Все источники	4

6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Самостоятельные занятия. Рекомендуется регулярно выполнять комплексы физических упражнений для развития основных физических качеств.

Самоконтроль. Важно вести дневник самоконтроля, фиксируя пульс, самочувствие и объём выполненной нагрузки.

6.3. Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний студентов

Контроль освоения компетенций

№ п/п	Вид контроля	Контролируемые темы (разделы)	Компетенции, компоненты которых контролируются
1	Собеседование	Раздел 1	УК-7
2	Проверка тестов	Раздел 2	УК-7
3	Проверка контрольных работ	Разделы 3, 4	УК-7
4	Зачет	Все разделы	УК-7

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

7.1. Учебная литература

Основная литература:

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2024.
2. Решетников, Н. В. Физическая культура / Н. В. Решетников. – Москва : Юрайт, 2024.
3. Ильинич, В. И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич. – Москва : Гардарики, 2024.

7.2. Интернет-ресурсы

1. eLibrary.ru – научная электронная библиотека.
2. Сайт «ФизкультУра» – методические материалы.

7.3. Программное обеспечение

№	Наименование ПО	Назначение
1	Windows / Linux	Базовое ПО
2	Microsoft Office / LibreOffice	Оформление документов

7.4. Материально-техническое обеспечение

№	Оборудование	Количество	Назначение
1	Спортивный зал	1	Проведение занятий
2	Спортивный инвентарь	По норме	Практические занятия
3	Открытая спортивная площадка	1	Занятия на улице

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

№ раздела	Название раздела	Формируемые компетенции	Этап формирования
1	Теоретические основы	УК-7	Начальный
2	Развитие физических качеств	УК-7	Основной
3	Легкая атлетика	УК-7	Основной

4	Спортивные игры	УК-7	Завершающий
---	-----------------	------	-------------

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

Таблица 2. Сопоставление шкал оценивания

Традиционная шкала	Балльно-рейтинговая шкала	Уровень сформированности компетенции
«отлично»	86–100	высокий
«хорошо»	71–85	средний
«удовлетворительно»	56–70	пороговый
«неудовлетворительно»	0–55	не сформирована

Таблица 3. Оценивание ответа на вопросы для устного ответа

Критерий	Описание	Баллы (макс. 10)
Полнота и глубина ответа	Полное понимание вопроса, развернутый ответ	3
Логичность и аргументированность	Структурированность, обоснованность выводов	2
Умение применять знания	Иллюстрация теории примерами	3
Качество речи и владение материалом	Свободное владение материалом	2

Таблица 4. Оценивание выполнения практических нормативов

Критерий	Баллы (макс. 10)
Правильность выполнения упражнения	3
Уровень физической подготовленности	3
Соблюдение техники безопасности	2
Активность на занятиях	2

Таблица оценивания зачета

Критерий	Баллы (макс. 20)
Знание теоретического материала	5
Выполнение практических нормативов	5
Уровень физической подготовленности	4
Качество устного ответа	3

Дополнительные вопросы	3
------------------------	---

Шкала перевода баллов за зачет: 17–20 = «отлично»; 13–16 = «хорошо»; 10–12 = «удовлетворительно»; 0–9 = «неудовлетворительно».

3. Материалы для проведения текущего контроля знаний и промежуточной аттестации

Вопросы для собеседования:

1. Что такое физическая культура? Её структура и функции.
2. Основы здорового образа жизни.
3. Вредные привычки и их влияние на здоровье.
4. Методы развития силы.
5. Методы развития выносливости.
6. Техника бега на короткие дистанции.
7. Техника прыжка в длину с разбега.
8. Основные правила баскетбола.
9. Основные правила волейбола.
10. Самоконтроль при занятиях физической культурой.

Практические задания:

Задание 1. Составить комплекс упражнений для развития силы.

Задание 2. Составить комплекс упражнений для развития гибкости.

Задание 3. Выполнить тесты по бегу на 100 м, 1000 м, прыжкам в длину.

Задание 4. Показать технику ведения мяча в баскетболе.

Задание 5. Показать технику верхней и нижней подачи в волейболе.

Зачет

Пример билета:

Билет № 1

1. Основы здорового образа жизни.
2. Техника низкого старта в беге на 100 м.
3. Выполнить комплекс упражнений на гибкость (демонстрация).

Лист изменений рабочей программы

Учебный год	Решение кафедры (№ протокола, дата)	Внесенные изменения	Подпись зав. кафедрой
----------------	--	------------------------	--------------------------

Рабочая программа дисциплины **Б1.О.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки **01.03.01**
Математика (уровень высшего образования бакалавриат), утвержденного Приказом
Министерства образования и науки РФ от 10 января 2018 г. N 8 "Об утверждении федерального
государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению
подготовки
01.03.01 Математика" (с изменениями и дополнениями) (Редакция с изменениями N 1456 от
26.11.2020, С изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2020 г., 8 февраля 2021 г.), с учетом
профессионального стандарта 01
Образование и наука, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты
Российской Федерации от
«5» августа 2021 г. № 30550

Протокол № 8 от «27» апреля 2026г

Программа одобрена Учебно-методическим советом физико-математического факультета

Протокол № 6 от «28» апреля 2026 г.

