

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

ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

КАФЕДРА ФИЗИКА

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель образовательной программы

Декан физико-математического факультета

_____/ Нальгиева М. А.
от « 12 » 03 2025 г.

_____/ Кульбужев Б. С.
от « 14 » 03 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О. 05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Направление подготовки (бакалавриат)

03.03.02 Физика
(код, наименование)

Направленность

Физика
(наименование профиля, магистерской программы, специализации)

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения очная
(очная, заочная, очно-заочная)

Магас, 2025 г.

1. Цель освоения дисциплины формирование физической культуры личности студента и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание студентами социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание естественнонаучных и практических основ физической культуры и спорта и ЗОЖ;
- формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, установка на здоровый стиль жизни, потребностей к занятиям физическими упражнениями;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки с учетом будущей профессии;
- приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.О.09 относится к блоку «Дисциплины» обязательной части образовательной программы.

Изучение данной дисциплины необходимо для освоения дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту».

Дисциплина изучается на 1 курсе, в 1-2 семестре.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать следующие результаты:

Коды и наименования компетенций	Индикаторы компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
<p>УК-7</p> <p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><i>ИУК-7.1.</i></p> <p><i>Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма;</i></p> <p><i>ИУК-7.2.</i></p> <p><i>Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</i></p>	<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен:</p> <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - знать роль физической культуры и спорта в физическом развитии человека и подготовке специалиста; - основы физической культуры и здорового образа жизни (ЗОЖ); - основы использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; - физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке; - основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями; - врачебный контроль, педагогический контроль, их содержание; - производственная физическая культура, производственная гимнастика;
	<p><i>ИУК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - профилактика спортивного травматизма <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть системой практических умений; - уметь выбрать эффективные способы решения задач; - эффективно организовывать учебно-воспитательный процесс; - методически правильно проводить занятия по развитию физических качеств; - постоянно обновлять содержание и методику учебных и учебно-тренировочных занятий; - обобщать проделанное и внедрять новые формы занятий; - определять эффективные формы и содержание самостоятельных занятий; - эффективно управлять совместной деятельностью членов спортивного коллектива. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - методами и средствами контроля за своим состоянием, самочувствием, уровнем физической подготовленности до, во время и после занятий физической культурой и спортом; - иметь потребность у студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом и установку на здоровый образ жизни;

		<ul style="list-style-type: none"> - владеть системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование психофизиологических способностей и физических качеств; - навыками владения основами обучения движениям; - навыками, обеспечивающими общую и профессиональноприкладную физическую подготовку.
--	--	--

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачётных единицы 72 академических часа.

на занятия лекционного типа по очной форме – 10 часов, практические занятия -36 часов.

Самостоятельная работа составляет 26 часов.

Форма контроля зачет.

4.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Тематические разделы дисциплины и компетенции, которые формируются при их изучении

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Код формируемой компетенции
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Безопасность при занятиях физическими упражнениями	Понятийный аппарат в области физической культуры и спорта. Физическая культура (ФК) и спорт как часть общечеловеческой культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Основы организации физического воспитания в вузе. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. Ценностные ориентации и отношение студентов к занятиям физическими упражнениями. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Правила безопасного поведения на занятиях физическими упражнениями; меры предупреждения травматизма на учебных занятиях по физической культуре. Причины и разновидности повреждений при занятиях спортом. Методы,	УК-7

		правила и средства оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях, возникающих при занятиях физическими упражнениями	
2	Социально-биологические основы физической культуры. Физиологические эффекты физических упражнений.	Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Гомеостаз организма и механизмы его адаптации к изменениям внутренней и внешней среды. Костная система организма, ее функции и изменения при систематических физических нагрузках. Мышечная система и ее функции (строение скелетной мускулатуры, виды мышечных волокон, физиология и биохимия мышечных сокращений). Дыхательная система организма. Органы пищеварения и выделения, их роль в обеспечении двигательной активности. Железы внутренней секреции. Сенсорные системы. Особенности функционирования центральной нервной системы при занятиях физическими упражнениями. Гипокинезия и гиподинамия, их последствия	УК-7
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Понятие "здоровье", его сущность и диагностика. Здоровый образ жизни студента, его содержательные характеристики. Рациональное питание при занятиях спортом. Адаптация организма к физическим нагрузкам. Способы повышения устойчивости организма человека к неблагоприятным факторам внешней среды. Физиологические механизмы энергообеспечения мышечной деятельности. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия физических упражнений на организм человека. Роль утомления и восстановительных процессов при занятиях физическими упражнениями.	УК-7
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Объективные и субъективные факторы обучения. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в течение дня, недели, семестра. Влияние биологических ритмов на умственную и физическую работоспособность организма человека. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в течение семестра и в экзаменационный период. Использование "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда студентов	УК-7

5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями в различные периоды жизни человека.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы занятий, возрастные и гендерные особенности их содержания. Определение понятия "Спорт". Принципиальное отличие спорта от других видов занятий ФУ. Единая спортивная классификация. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих отдельные физические качества. Нетрадиционные системы физических упражнений. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий: задачи, содержание, субъективные и объективные показатели, методы оценки физической подготовленности, диагностика функционального состояния организма. Гигиенические требования к местам занятий, одежде, обуви. Профилактика травматизма на самостоятельных занятиях	УК-7
---	--	--	------

4.2. Разделы дисциплины, виды учебных занятий и формы текущего контроля успеваемости

№ семестра	Наименование раздела дисциплины	Трудоемкость в часах				На СРС	Формы СРС
		Всего (вкл. СРС)	На контактную работу по видам учебных занятий				
			Л	ПЗ	ИЗ		
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Безопасность при занятиях физическими упражнениями	14	2	8		4	Реферат
2	Социально-биологические основы физической культуры. Физиологические эффекты физических упражнений.	14	2	6		6	Реферат
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	14	2	6		6	Реферат
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	14	2	8		4	Реферат

5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями в различные периоды жизни человека.	16	2	8		6	Реферат
	Зачет						
ИТОГО:		72	10	36		26	

5. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Общие условия

Промежуточная аттестация проводится в 2 семестре в форме зачета.

5.1 Оценочные средства для промежуточной аттестации Письменное домашнее задание.

Темы 1, 2, 3, 4, 5

1. По простейшим медико-биологическим характеристикам вашего организма (ЧСС, АД, ЖЭЛ, Рост, Вес, ДК, время восстановления ЧСС после стандартной физической нагрузки, окружность грудной клетки) оцените собственное физическое развитие, используя метод стандартов.
2. Оцените собственное физическое состояние, используя одну из доступных диагностических экспресс-методик.
3. Разработайте для себя рекомендации по коррекции выявленных отклонений в физическом состоянии и "Программу саморазвития здорового стиля жизни".
4. Разработайте программу тренировочного занятия, направленного на развитие быстроты (двигательно-координационных способностей, выносливости).
5. Разработайте комплекс подводящих упражнений для обучения одного из технических элементов избранного вида спорта.
6. Составьте комплекс физических упражнений, направленный на развитие гибкости (силы).
7. Составьте комплекс упражнений производственной гимнастики, соответствующий условиям и характеру труда определенного производства.
8. Разработайте для себя план тренировочных занятий на месяц в избранном виде спорта или системе физических упражнений с индивидуальными параметрами нагрузок, соответствующими уровню вашей физической подготовленности.
9. Разработайте комплекс подвижных игр для детей дошкольного возраста.
10. Придумайте травмоопасную ситуацию, которая могла бы произойти на занятии по физической культуре в вашей группе (по любому виду двигательной активности) и подробно проанализируйте организационные, методические, погодные, дисциплинарные и др. причины её возникновения, а также разработайте порядок действий по оказанию первой помощи травмировавшемуся.

2. Тестирование

Темы 1, 2, 3, 4, 5

Примеры тестовых вопросов:

1. Какую функцию в организме осуществляют клетки крови - эритроциты?

Ответ 1: Уничтожение болезнетворных микробов в организме.

Ответ 2: Регулируют рН крови.

Ответ 3: Транспорт кислорода из легких к тканям.

Ответ 4: Обеспечение свертываемости крови.

2. Образовательная функция физической культуры заключается в

Ответ 1: всестороннем и гармоничном развитии ведущих физических качеств человека;

Ответ 2: овладении прикладными двигательными умениями и навыками;

Ответ 3: обеспечении человека необходимой ему для жизни физической дееспособности и здоровья;

Ответ 4: функциональной подготовке человека к трудовой деятельности и воинской службе. 3. Соревновательно-эталонная функция спорта заключается в

Ответ 1: удовлетворении потребности человека в соревновательной деятельности и первенстве;

Ответ 2: возможности выбора каждой личностью вида спорта с учетом собственных потребностей и индивидуальных способностей;

Ответ 3: изыскании эффективных способов увеличения спортивных достижений; Ответ 4: демонстрации физических возможностей человека;

Ответ 5: достижении эмоциональности спортивного зрелища.

4. Методико-практические занятия по физической культуре со студентами предусматривают: Ответ 1: обучение новым двигательным действиям;

Ответ 2: изучение истории различных видов спорта, Олимпийских игр, основ физиологии человека;

Ответ 3: развитие основных физических качеств человека;

Ответ 4: овладение методиками самооценки уровня здоровья, физического развития и подготовленности.

5. К объективным показателям, применяемым при самоконтроле здоровья, относится: Ответ 1: самочувствие;

Ответ 2: крепкий сон;

Ответ 3: наличие аппетита;

Ответ 4: устойчивость хорошего настроения;

Ответ 5: частота сердечных сокращений;

Ответ 6: все вышеперечисленные ответы правильные.

6. Какие физические упражнения наиболее эффективны в оздоровительной тренировке?

Ответ 1: Аэробные.

Ответ 2: Анаэробные.

Ответ 3: Изометрические.

Ответ 4: Статические.

Ответ 5: Ациклические.

Ответ 6: Соревновательные.

7. Что из перечисленного НЕ относится к циклическим видам физических упражнений?

Ответ 1: Спринтерский бег. Ответ

2: Бег по пересеченной местности. Ответ

3: Велогонки. Ответ

4: Плавание. Ответ

5: Гимнастические упражнения.

Ответ 6: Академическая гребля.

8. Принцип оздоровительной направленности отечественной системы физвоспитания заключается в

Ответ 1: овладении необходимыми для жизни прикладными двигательными навыками; Ответ 2: комплексном подходе к решению задач нравственного, физического и трудового воспитания;

Ответ 3: совершенствовании функциональных возможностей организма;

Ответ 4: совершенствовании двигательных умений и навыков.

9. Во время тренировки на выносливость у спортсмена по сравнению с не спортсменом ударный объем крови Ответ 1: больше;

Ответ 2: меньше;

Ответ 3: не отличается.

10. После выполнения одинаковой физической нагрузки (то есть в состоянии покоя) у спортсмена по сравнению с не спортсменом частота сердечных сокращений Ответ 1: больше;

Ответ 2: меньше;

Ответ 3: не отличается.

Вопросы к зачету.

1. Физическая культура и спорт как часть общечеловеческой культуры.
2. Понятийный аппарат учебной дисциплины: физическое совершенство, физическое развитие, физическая подготовленность, спорт.
3. Физическая культура в структуре профессионального образования. Основы организации физического воспитания в вузе.
4. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
5. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
6. Безопасность при занятиях физическими упражнениями. Причины и разновидности повреждений при занятиях спортом.
7. Структура и содержание физической культуры личности.
8. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
9. Костная система организма и ее функции.
10. Мышечная система и ее функции (строение, физиология и биохимия мышечных сокращений, общий обзор скелетной мускулатуры).
11. Физиологические механизмы энергообеспечения мышечной деятельности.
12. Функции системы крови и системы кровообращения. Совершенствование систем под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
13. Дыхательная система организма. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.

14. Органы пищеварения и выделения, их роль в обеспечении двигательной активности.
15. Понятие "здоровье", его сущность и диагностика. Факторы, определяющие уровень здоровья человека.
16. Методы определения уровня индивидуального здоровья.
17. Духовное здоровье, социальное здоровье, физическое здоровье.
18. Здоровый образ жизни студента, его содержательные характеристики.
19. Организация двигательной активности, личная гигиена, закаливание организма. Рациональное питание. Профилактика вредных привычек.
20. Объективные и субъективные факторы обучения студентов.
21. Методика оценки уровня работоспособности: показатели и их степени выраженности при различных уровнях утомления.
22. Изменение работоспособности студентов в течение дня, недели, семестра и учебного года.
23. Характеристика урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.
24. Малые формы организации занятий физическими упражнениями в режиме дня: содержание и назначение.
25. Организация и методика проведения тренировочного занятия: структура и цели.
26. Задачи и содержание различных частей учебно-тренировочного занятия.
27. Основные и дополнительные средства физического воспитания.
28. Методика составления и выполнения утренней гигиенической гимнастики.
29. Методика составления и выполнения вводной гимнастики.
30. Методика составления и выполнения физкультурной паузы.
31. Методика составления и выполнения физкультурной минутки.
32. Методика составления и выполнения попутной тренировки.
33. Принципы физического воспитания.
34. Тренировочный эффект. Долговременная и срочная адаптация организма в процессе тренировок.
35. Роль утомления и восстановительных процессов при занятиях физическими упражнениями. Кумулятивный эффект, суперкомпенсация.
36. Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС.
37. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия физических упражнений на организм человека. Регулирование физической нагрузки по объему и интенсивности.
38. Методы физического воспитания.
39. Теоретические основы формирования двигательных действий.
40. Сила: средства и методы развития.
41. Выносливость: средства и методы развития.
42. Ловкость: средства и методы развития.
43. Быстрота: средства и методы развития.
44. Гибкость: средства и методы развития.

45. Структура и содержание спортивной подготовки: ОФП, СФП, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.
46. Формирование психических, морально-волевых и нравственных свойств личности в процессе физического воспитания.
47. Формы и методика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
48. Виды контроля занимающихся физическими упражнениями и спортом, цели и задачи, содержание и периодичность.
49. Самоконтроль: цель, задачи, средства. Программа дисциплины "Физическая культура и спорт".
50. Методы определения физического развития и физической работоспособности.

Проявление уровня тренированности организма при стандартной физической нагрузке. **Критерии оценки зачета:**

Оценка «зачтено» ставится студентам, успешно обучающимся по данной дисциплине в семестре и не имеющим задолженностей по результатам текущего контроля и ответившим на вопросы (задания) к зачету.

Оценка «не зачтено» ставится студенту, имеющему задолженности по результатам текущего контроля и /или не ответившему на вопросы (задания) к зачету по данной дисциплине.

В процессе преподавания дисциплины используются следующие образовательные технологии:

1. Лекция - диалог
2. Решение ситуационных заданий

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) Основная литература

1. Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрatenko. — Саратов: Вузовское образование, 2022. — 261 с.
— ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html>
2. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. — 380 с.
— ISBN 978-5-7264-2861-1. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110339.html>
3. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: курс лекций/ — Электрон. текстовые данные. — Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2021.— 136 с.— Режим доступа: <https://ipr-smart.ru/126997>

б) Дополнительная литература

1. Суханов, В. М. Физическая культура. Здоровье: проблемы и профилактика: учебное пособие / В. М. Суханов, А. А. Пауков. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2022. — 52 с. — ISBN 978-5-00032-590-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/128227.html>
2. Самостоятельная физическая подготовка: учебно-методическое пособие / составители Е. А. Мульгин. — Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2020. — 95 с. — ISBN 978-5-7014-0948-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106155.html>
3. Фёдорова, Т. Ю Физическая культура в системе высшего образования. Методические основы физического воспитания / Т. Ю Фёдорова, Ф. Р. Сибгатулина. — Москва: Российский университет транспорта (МИИТ), 2021. — 80 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122063.html>
4. Самоловов, Н. А. Физическая культура: подготовительная часть занятия: учебно-методическое пособие / Н. А. Самоловов, Н. В. Самоловова. — Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2021. — 72 с. — ISBN 978-5-00047-620

Рабочая программа дисциплины Б1.О. 05 «Физическая культура и спорт» составлена в требованиях ФГОС ВО по направлению подготовки 03.03.02 Физика, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «07» августа 2020 г. № 891.

Программу составили:

1. к.ф.н., доцент кафедры «Физвоспитание» Озиева Л.С.
2. старший преподаватель кафедры «Физвоспитание» Погоров Б.А.

Программа одобрена на заседании кафедры «Физвоспитание»
Протокол №6 от «14» 01 2025 года

Программа одобрена Учебно-методическим советом физико-математического факультета
Протокол № 7 от «13» марта 2025 года

Сведения о переутверждении программы на очередной учебный год и регистрации изменений

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