

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

**СОГЛАСОВАНО:**

Руководитель образовательной программы

\_\_\_\_\_/А.Д. Дакиев  
от «21» апреля 2025г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

И.о.директора института иностранных  
языков и регионоведения

\_\_\_\_\_/З.И. Евлоева  
от «21» апреля 2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.О.01.09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Направление подготовки  
**45.03.01 Филология**

Направленность (профиль подготовки)  
**«Зарубежная филология. Турецкий язык и литература»**

Квалификация выпускника  
**Бакалавр**

Форма обучения  
**Очная**

Магас, 2025

Рабочая программа дисциплины Б1.О.01.09 «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями ФГБОУ ВО по направлению подготовки 45.03.01 Филология утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г. №

Программу составили:

1. К.ф.н., доцент кафедры «Физвоспитание» Озиева Л.С
2. К.п.н., старший преподаватель кафедры «Физвоспитание» Цороев С.С.

Программа одобрена на заседании кафедры «Физвоспитание»

Протокол №6 от «03» марта 2025 года

## **1. Цели освоения дисциплины.**

**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.01.09 Физическая культура и спорт 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. Результаты освоения дисциплины (модуля).**

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

Коды и наименования компетенций	Индикаторы компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1. Определяет свою роль в социальном взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели; УК-3.2. При реализации своей роли в социальном взаимодействии и командной работе учитывает особенности поведения и интересы других участников.	<p><b>Знать:</b> основные знания о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы.</p> <p><b>Уметь:</b> понимать важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда</p> <p><b>Владеть:</b> критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата</p>
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><i>ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма;</i></p> <p><i>УИК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и</i></p>	<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен:</p> <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать роль физической культуры и спорта в физическом развитии человека и подготовке специалиста;</li> <li>- основы физической культуры и здорового образа жизни (ЗОЖ);</li> <li>- основы использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;</li> <li>- физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке;</li> <li>- основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями;</li> <li>- врачебный контроль, педагогический контроль, их содержание;</li> <li>- производственная физическая культура, производственная гимнастика;</li> </ul>

	<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"> <li>- профилактика спортивного травматизма <i>Уметь:</i></li> <li>- владеть системой практических умений;</li> <li>- уметь выбрать эффективные способы решения задач; - эффективно организовывать учебно-воспитательный процесс;</li> <li>- методически правильно проводить занятия по развитию физических качеств;</li> <li>- постоянно обновлять содержание и методику учебных и учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- обобщать проделанное и внедрять новые формы занятий;</li> <li>- определять эффективные формы и содержание самостоятельных занятий;</li> <li>- эффективно управлять совместной деятельностью членов спортивного коллектива.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами и средствами контроля за своим состоянием, самочувствием, уровнем физической подготовленности до, во время и после занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- иметь потребность у студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом и установку на здоровый образ жизни;</li> <li>- владеть системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование психофизиологических способностей и физических качеств;</li> <li>- навыками владения основами обучения движениям; - навыками, обеспечивающими общую и профессионально прикладную физическую подготовку.</li> </ul>
--	---	---

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля).

##### 4.1. Структура дисциплины (модуля).

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетных единиц, 36 часов.

№ 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	УК-7

		<p>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, правила и средства оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях, возникающих при занятиях физическими упражнениями</p>	
2	<p>Социально-биологические основы физической культуры. Физиологические эффекты физических упражнений.</p>	<p>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</p>	УК-7
3	<p>Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p>	<p>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.</p>	УК-7

4	<p>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>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</p>	УК-7
5	<p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями в различные периоды жизни человека.</p>	<p>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</p>	УК-7

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

№ семестра	Наименование раздела дисциплины	Трудоемкость в часах					Формы СРС
		Всего (вкл. СРС)	На контактную работу по видам учебных занятий			На СРС	
			Л	ПЗ	ИЗ		
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Безопасность при занятиях физическими упражнениями	8		4		4	Реферат
2	Социально-биологические основы физической культуры. Физиологические эффекты физических упражнений.	8		4		4	Реферат
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	6		2		4	Реферат
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	6		4		2	Реферат
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями в различные периоды жизни человека.	8		4		4	Реферат
	Зачет						
ИТОГО:		36		18		18	

**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.

## **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. Небрятенко. — 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

**Сведения о переутверждении программы на очередной учебный год и регистрации изменений.**

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

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания.

**Шкала оценивания, показатели и критерии оценивания образовательных результатов обучающегося во время текущей аттестации.**

Шкала оценивания	Показатели и критерии оценивания
5, «отлично»	Оценка «отлично» ставится, если студент строит ответ логично в соответствии с планом, показывает максимально глубокие знания профессиональных терминов, понятий, категорий, концепций и теорий. Устанавливает содержательные межпредметные связи. Развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит убедительные примеры.
4, «хорошо»	Оценка «хорошо» ставится, если студент строит свой ответ в соответствии с планом. В ответе представлены различные подходы к проблеме, но их обоснование недостаточно полно. Устанавливает содержательные межпредметные связи. Развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит необходимые примеры, однако показывает некоторую непоследовательность анализа. Выводы правильны. Речь грамотна, используется профессиональная лексика.
3, «удовлетворительно»	Оценка «удовлетворительно» ставится, если ответ недостаточно логически выстроен, план ответа соблюдается непоследовательно. Студент обнаруживает слабость в развернутом раскрытии профессиональных понятий. Выдвигаемые положения декларируются, но недостаточно аргументированы. Ответ носит преимущественно теоретический характер, примеры ограничены, либо отсутствуют.
2, «неудовлетворительно»	Оценка «неудовлетворительно» ставится при условии недостаточного раскрытия профессиональных понятий, категорий, концепций, теорий. Студент проявляет стремление подменить научное обоснование проблем рассуждениями обыденно-повседневного бытового характера. Ответ содержит ряд серьезных неточностей. Выводы поверхностны

**Шкала оценивания, показатели и критерии оценивания образовательных результатов обучающегося на зачете по дисциплине.**

<b>Результат зачета</b>	<b>Показатели и критерии оценивания образовательных результатов</b>
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>
зачтено	<p><b>Результат «зачтено»</b> выставляется обучающемуся, если рейтинговая оценка (средний балл) его текущей аттестации по дисциплине входит в данный диапазон.</p> <p>При этом, обучающийся на учебных занятиях и по результатам самостоятельной работы демонстрировал знание материала, грамотно и по существу излагал его, не допускал существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применял использовал в ответах учебно-</p>
<b>Результат зачета</b>	<b>Показатели и критерии оценивания образовательных результатов</b>
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>
	<p>методический материал исходя из специфики практических вопросов и задач, владел необходимыми навыками и приёмами их выполнения.</p> <p><b>Учебные достижения</b> в семестровый период и результаты рубежного контроля демонстрируют <b>высокую (15....13) / хорошую (12..10) / достаточную (9...7) степень овладения программным материалом.</b></p> <p><b>Рейтинговые баллы</b> назначаются обучающемуся как среднеарифметическое рейтинговых оценок по текущей аттестации (на занятиях и по результатам выполнения контрольных заданий) и промежуточной (экзамен) аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне от достаточного до высокого.</p>
не зачтено	<p><b>Результат «не зачтено»</b> выставляется обучающемуся, если рейтинговая оценка (средний балл) его текущей аттестации по дисциплине входит в данный диапазон.</p> <p>При этом, обучающийся на учебных занятиях и по результатам самостоятельной работы демонстрирует незнание значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.</p> <p>Как правило, «не зачтено» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.</p> <p><b>Учебные достижения</b> в семестровый период и результаты рубежного контроля демонстрируют <b>невысокую (недостаточную) степень овладения программным материалом.</b></p> <p><b>Рейтинговые баллы</b> назначаются обучающемуся как среднеарифметическое рейтинговых оценок по текущей аттестации (на занятиях и по результатам выполнения контрольных заданий) и промежуточной (экзамен) аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, <b>не сформированы</b></p>

**2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

Для оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций используются следующие типовые контрольные задания:

**3.1. Текущий контроль успеваемости.**

**Вопросы текущего контроля успеваемости на семинарах (практических занятиях).**

3. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
4. Простейшие методики и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
5. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т. д.).
6. Основы методики массажа.
7. Методика корректирующей гимнастики для глаз.
8. Методика составления физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
9. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
10. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
11. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
12. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
13. Методы самооценки специальной по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
14. Методика индивидуального подхода и применение средств направленного развития отдельных физических качеств.
15. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

16. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
17. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
18. Методика самостоятельного прикладной физической подготовки.
19. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

**Типовые темы рефератов.**

- 1 Физическая культура и ЗОЖ.
- 2 Физическая культура и ее влияние на умственную работоспособность.
- 3 Физическая культура и спорт: сходство и отличия.
- 4 Влияние физических упражнений на работу сердечно – сосудистой системы.
- 5 Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат. 6 Влияние физических упражнений на развитие дыхательной системы человека.
- 7 Профилактика заболеваний позвоночника средствами физической культуры.
- 8 Строение и функции сердечно – сосудистой системы.
- 9 Средства и методы развития выносливости.
- 10 Средства и методы развития скоростно- силовых качеств.
- 11 Средства и методы развития гибкости.
- 12 Методика самостоятельных занятий по физической культуре .
- 13 Подготовка к сдаче норм ГТО.
- 14 ОФП и ее значение .
- 15 Физическая культура , как средство профилактики плоскостопия.
- 16 Физическая культура и спорт в борьбе с лишним весом.
- 17 Коррекция осанки средствами физической культуры.
- 18 Средства и методы развития силовых качеств.
- 19 Нетрадиционные виды физической активности.
- 20 Спортивные игры и их значение в физической подготовке.
- 21 Оздоровительные виды физической активности.
- 22 Физическая культура и ее значение для укрепления иммунитета.

- 23 Влияние физических упражнений на обмен веществ.
- 24 Физическая культура и развитие творческих способностей.
- 25 Физическая культура и долголетие.
- 26 Утомление, фазы утомления, первая помощь.
- 27 Способы восстановления умственной и физической работоспособности.
- 28 Физическая культура в режиме дня студента.
- 29 Профилактика умственного переутомления средствами физической культуры.

**Типовые контрольные вопросы.**

- 1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (женщины, опора высотой до 50 см).
- 2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
- 3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги
- 4. закреплены (женщины).
- 5. Прыжки в длину с места.
- 6. Бег 100 м.
- 7. Бег: мужчины – 3 км, женщины – 2 км (без учета времени).
- 8. Тест Купера (12-минутное передвижение). Плавание.
- 9. Передвижение на лыжах: мужчины – 3 км, женщины – 2 км (без учета времени).
- 10. Приседание на одной ноге, стоя на скамейке с опорой о гладкую стену.
- 11. Упражнения на гибкость.
- 12. Упражнения на координацию движений.
- 13. Физическая культура и спорт как социальные явления общества.
- 14. Современное состояние физической культуры и спорта.
- 15. Организм человека, как единая биологическая система.
- 16. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
- 17. Понятие о питании.
- 18. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
- 19. Понятия о гигиене.
- 20. Значение гигиенических требований и норм для организма.



21. Закаливание организма.
22. Средства, принципы и методы закаливания.
23. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия).
24. Понятие гиподинамии, гипердинамии.
25. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.
26. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.
27. Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом.
28. Гигиенические требования и нормы.
29. Здоровье человека и факторы, его определяющие.
30. Требования к организации Здорового Образа Жизни (ЗОЖ).
31. Особенности ЛФК (лечебная физкультура), корригирующей гимнастики и т.п.
32. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.
33. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.
34. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
35. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
36. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
37. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом.
38. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
39. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.
40. Понятие об утомлении и переутомлении.

41. Средства восстановления.

42. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом

43. Понятие профессионально-прикладной физической подготовки, её

### **3.2. Промежуточная аттестация.**

#### **Типовые вопросы к промежуточной аттестации (Зачет).**

1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов
2. Социальные функции физической культуры.
3. Современное состояние физической культуры и спорта.
4. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей.
5. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
6. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности.
7. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
8. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
9. Методические принципы физического воспитания (принципы наглядности, активности, систематичности и динамичности).
10. Классификация и характеристика форм занятий в физическом воспитании (урочные и неурочные).
11. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в учебных отделениях (основное, специальное, спортивное).
12. Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
13. Построение и основы методики профессионально-прикладной физической подготовки.
14. Значение физической культуры для будущего инженера (специалиста— экономиста).
15. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.

- 16.Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
- 17.Естественнонаучные основы физического воспитания студентов
- 18.Организм человека как единая биологическая система.
- 19.Анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма человека.
- 20.Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
- 21.Обмен веществ и энергии, физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, опорно-двигательной, регуляторной) при систематических занятиях физическими упражнениями.
- 22.Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
- 23.Спорт в системе физического воспитания студентов
- 24.Содержание и основные понятия теории спорта
- 25.Классификации видов спорта
- 26.Соревнования, как основа специфики спорта. Смысл и тенденции роста спортивных достижений
- 27.Понятие о педагогике спорта, ее задачах и целях
- 28.Социальные функции спорта
- 29.Понятие о соревновательной деятельности
- 30.Современное состояние развития спорта в России
- 31.Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
- 32.Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
- 33.Правовая база в отношении спорта и физической культуры в России.
- 34.История физической культуры. Олимпийские игры
- 35.Физическая культура в средние века.
- 36.Создание и развитие системы физической культуры в странах Востока.
- 37.Физическая культура и спорт в России с VI по XVIII вв.

38. Физическая культура и спорт Российской Империи.
39. Физическая культура и спорт в СССР.
40. Физическая культура в современной России.
41. Современное Международное олимпийское движение.
42. Олимпийские Игры современности.
43. Международный Олимпийский Комитет (МОК). История его создания, цели, задачи, содержание деятельности.
44. Символы и атрибутика Олимпийских игр
45. Развитие Олимпийского движения в России.
46. Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры
47. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья:
48. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
49. Требования санитарии и гигиены для обеспечения здорового образа жизни.
50. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности. Методы профилактики алкоголизма среди молодежи.

#### **4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания достижения запланированных результатов обучения по дисциплине (модулю).**

##### **Текущая аттестация.**

При оценивании устного опроса и участия в дискуссии на семинаре (практическом занятии) учитываются:

- степень раскрытия содержания материала;
- изложение материала (грамотность речи, точность использования терминологии и символики, логическая последовательность изложения материала;
- знание теории изученных вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков.

Для оценивания результатов обучения в виде знаний используются такие процедуры и технологии как тестирование и опрос на семинарах (практических занятиях).

Для оценивания результатов обучения в виде умений и владений используются следующие процедуры и технологии:

- практические контрольные задания (далее – ПКЗ), включающих одну или несколько задач (вопросов) в виде краткой формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить, или описание результата, который нужно получить.

По сложности ПКЗ разделяются на простые и комплексные задания.

Простые ПКЗ предполагают решение в одно или два действия. К ним можно отнести: простые ситуационные задачи с коротким ответом или простым действием; несложные задания по выполнению конкретных действий. Простые задания применяются для оценки умений. Комплексные задания требуют многоходовых решений как в типичной, так и в нестандартной ситуациях. Это задания в открытой форме, требующие поэтапного решения и развернутого ответа, в т.ч. задания на индивидуальное или коллективное выполнение проектов, на выполнение практических действий или лабораторных работ. Комплексные практические задания применяются для оценки владений.

Типы практических контрольных заданий:

- задания на установление правильной последовательности, взаимосвязанности действий, выяснения влияния различных факторов на результаты выполнения задания;
- установление последовательности (описать алгоритм выполнения действия),
- нахождение ошибок в последовательности (определить правильный вариант последовательности действий);
- указать возможное влияние факторов на последствия реализации умения и т.д.
- задания на принятие решения в нестандартной ситуации (ситуации выбора, многоальтернативности решений, проблемной ситуации).

Оценивание обучающегося на текущей аттестации осуществляется в соответствии с критериями, представленными в п. 2, и носит балльный характер.

### **Промежуточная аттестация.**

Форма промежуточной аттестации: Зачет.

При проведении промежуточной аттестации студент должен ответить на вопросы теоретического характера и практического характера.

При оценивании ответа на вопрос теоретического характера учитывается:

- теоретическое содержание не освоено, знание материала носит фрагментарный характер, наличие грубых ошибок в ответе;
- теоретическое содержание освоено частично, допущено не более двухтрех недочетов;

- теоретическое содержание освоено почти полностью, допущено не более одного-двух недочетов, но обучающийся смог бы их исправить самостоятельно;
- теоретическое содержание освоено полностью, ответ построен по собственному плану.

При оценивании ответа на вопрос практического характера учитывается объем правильного решения.

Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного рабочей программой дисциплины.

Оценивание обучающегося на промежуточной аттестации осуществляется в соответствии с критериями, представленными в п. 2, и носит балльный характер.