

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

ИНЖЕНЕРНО - ТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

КАФЕДРА «ЭЛЕКТРОЭНЕРГЕТИКА И ЭЛЕКТРОТЕХНИКА»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательной программы

_____/ А.В. Евлоев
от « 20 » _____ мая 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Врио директора инженерно-технического
института

_____/ М.М. Малороев
от « 23 » _____ мая 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.12 Элективные курсы по физической культуре

Направление подготовки (Бакалавриат)
13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Направленность (Профиль подготовки)
«Электротехника электрооборудование»

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
очная, заочная

Магас, 2026г

1. Цели освоения дисциплины

1.1.	- овладение системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умение их адаптивного, творческого использования для личностного, профессионального развития и самосовершенствования; - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; - организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности; - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности; - приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.
------	---

2. Место дисциплины в структуре ООП

Цикл (раздел) ООП: **Б1.В.ДВ.12**

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

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

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

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции	В результате освоения дисциплины обучающийся должен:
УК-3.	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1. Определяет свою роль в команде, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, учитывая особенности поведения и интересы других участников команды УК-3.2. Планирует и анализирует последствия личных действий, адекватно оценивает идеи и предложения других участников для достижения поставленной цели в командной работе УК-3.3. Осуществляет обмен информацией, знаниями и	Знать: понятийный аппарат культурологии; закономерности функционирования и развития культуры на разных этапах человеческой истории; стратегию сотрудничества для достижения поставленной цели и реализовывать свою роль в команде Уметь: анализировать культурные явления и процессы и выявлять основные тенденции культурного развития

		опытом с членами команды, соблюдая установленные нормы и правила социального взаимодействия, несет личную ответственность за свой вклад в результат командной работы	общества; строить эффективную систему внутренних и внешних профессиональных коммуникаций на основе знания культурных норм и ценностей; осуществлять социальное взаимодействие для достижения поставленной цели Владеть: навыками рефлексии повседневных культурных процессов и проблем; навыками применения логических приемов мышления, грамотного и аргументированного высказывания мнения о проблемах современной культуры; навыками сотрудничества для достижения поставленной цели
УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Грамотно выбирает методы Здоровье сбережения для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности УК-7.2. Поддерживает оптимальный уровень физической нагрузки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать: роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности; Уметь: использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; Владеть: способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;

4. Структура и содержание дисциплины

Семестр -4,6									
Контр оль	Все го	Аудит орные заняти я	Лекц ии	Лабор аторн ые работ ы	Практ ическ ие занят ия	КС Р	Самос тоятел ьная работа	Кон тро ль	Зачетн ые едини цы
За	328	180			180		148		

Часов по учебному плану 328

в том числе:

Практические занятия 328

самостоятельная работа

Распределение часов по семестрам

Курс (семестр)	1 курс		2 курс		3 курс	
	1	2	3	4	5	6
Вид занятий						
Практические	54	54	54	54	58	54
Сам.работа						
Контроль						зачет

Код заняти я	Наименование разделов и тем	Вид заняти я	Сем естр	Кол иче ство часо в	Ком пе тен ции	Литература
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры						
1.2.	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их	Практи ческие	1-4	2	УК- 3 УК- 7	Л1.1, Л2.1, Л3.1

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Сем естр	Кол иче ство часо в	Ком пе тен ции	Литература
	направленной коррекции.					
1.3.	Подготовка к учебным занятиям. Изучение учебной литературы по дисциплине.	Сам.ра бота	1-4	4	УК-3 УК-7	Л1.1, Л2.1, Л3.1
1.5.	Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.	Практи ческие	1-4	6	УК-3 УК-7	Л1.1, Л2.1, Л3.1
1.6.	Подготовка к учебным занятиям. Изучение учебной литературы по дисциплине.	Сам.ра бота	1-4	12	УК-3 УК-7	Л1.1, Л2.1, Л3.1
1.8.	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	Практи ческие	1-4	2	УК-3 УК-7	Л1.1, Л2.1, Л3.1
1.9.	Подготовка к учебным занятиям. Изучение учебной литературы по дисциплине.	Сам.ра бота	1-4	4	УК-3 УК-7	Л1.1, Л2.1, Л3.1
1.11.	Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	Практи ческие	1-4	4	УК-3 УК-7	Л1.1, Л2.1, Л3.1
1.12.	Подготовка к учебным занятиям. Изучение учебной литературы по дисциплине.	Сам.ра бота	1-4	8	УК-3 УК-7	Л1.1, Л2.1, Л3.1
1.14.	Подготовка к учебным занятиям. Изучение учебной литературы по дисциплине.	Сам.ра бота	1-4	4	УК-3 УК-7	Л1.1, Л2.1, Л3.1
1.15.	Самоконтроль, его основные методы, показатели. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	Практи ческие	1-4	2	УК-3 УК-7	Л1.1, Л2.1, Л3.1
1.17.	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов	Практи ческие	1-4	2	УК-3	Л1.1, Л2.1, Л3.1

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр	Количество часов	Компетенции	Литература
	профессионально-прикладной физической подготовки. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.				УК-7	
1.18.	Подготовка к учебным занятиям. Изучение учебной литературы по дисциплине.	Сам.работа	1-4	4	УК-3 УК-7	Л1.1, Л2.1, Л3.1

5. Фонд оценочных средств

5.1. Контрольные вопросы и задания
ФОС по дисциплине (модулю) "Физическая культура и спорт" в Приложениях
5.2. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)
ФОС по дисциплине (модулю) "Физическая культура и спорт" в Приложениях
5.3. Фонд оценочных средств
ФОС по дисциплине (модулю) "Физическая культура и спорт" в Приложениях
Приложения
Приложение 1.  ФОС ФКиС 2021-2022 уч.г. ФГОС ВО 3++ .docx

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Рекомендуемая литература				
6.1.1. Основная литература				
	Авторы	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Муллер А.Б. и др.	Физическая культура : учебник и практикум для вузов	М:Юрайт, 2020	https://urait.ru/viewer/fizicheskaya_kultura-449973#page/2
6.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес

Л2.1	Письменский И.А., Аллянов Ю.Н.	Физическая культура : учебник для вузов	М:Юрайт , 2020	https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-450258#page/1
6.1.3. Дополнительные источники				
	Авторы	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л3.1	Лопатина О.А. и др.	Физическая культура и спорт: Учебное пособие	Барнаул: АлтГУ , 2018	http://elibrary.asu.ru/xmlui/handle/asu/4908
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"				
	Название		Эл. адрес	
Э1	ЭБС "Юрайт"		https://biblio-online.ru/	
Э2	ЭБС "Университетская библиотека online"		http://biblioclub.ru/	
Э3	ЭБС ИнгГУ		http://elibrary.asu.ru/	
Э4	Курс в системе Moodle "Физическая культура и спорт"		https://portal.edu.asu.ru/course/view.php?id=8158	
6.3. Перечень программного обеспечения				
Microsoft Office Microsoft Windows 7-Zip AcrobatReader				
6.4. Перечень информационных справочных систем				
СПС КонсультантПлюс (инсталлированный ресурс ИнгГУ или http://www.consultant.ru/). Электронная база данных «Scopus» (http://www.scopus.com); Электронная библиотечная система Ингушского государственного университета(http://elibrary.asu.ru/); Научная электронная библиотека elibrary (http://elibrary.ru) Электронный ресурс в системе "Moodle" https://portal.edu.asu.ru/enrol/index.php?id=2653				

Наряду с традиционными изданиями студенты и сотрудники имеют возможность пользоваться электронными полнотекстовыми базами данных:

№ п/п	Вид электронного образовательного ресурса, электронного информационного ресурса	Наименование электронного образовательного ресурса, электронного информационного ресурса
1	2	3
1.	Вид электронного образовательного ресурса (электронный курс, электронный тренажер или симулятор, интерактивный учебник, мультимедийный ресурс, учебные видеоресурсы и другое)	Электронная библиотека онлайн «Единое окно к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru «Образовательный ресурс России» http://school-collection.edu.ru Федеральный образовательный портал: учреждения, программы, стандарты, ВУЗы, тесты ЕГЭ, ГИА http://fcior.edu.ru Русская виртуальная библиотека http://rvb.ru Кабинет русского языка и литературы

		http://ruslit.ioso.ru Национальный корпус русского языка http://ruscorpora.ru Научная электронная библиотека «e-Library» http://elibrary.ru/defaultx.asp Электронно-библиотечная система IPRbooks http://www.iprbookshop.ru Электронно-библиотечная система ИнГГУ https://lib.inggu.ru/ Информационно-правовая система «Гарант» Сетевая версия, доступна со всех компьютеров в корпоративной сети ИнГГУ Moodle
2.	Вид электронного информационного ресурса (электронно-библиотечные ресурсы и системы, информационные и справочно-правовые системы и другое)	IPRSmart, (АИБС) «МегаПро» IPR-books-АЙПИАР медиа ООО «Гарант» ООО «Гарант»

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта (с указанием площади и номера помещения в соответствии с документами бюро технической инвентаризации)
Адаптивные курсы по физической культуре и спорту	Каб №322 Специализированная учебная мебель для обучающихся и преподавателя; технические средства обучения (компьютерная техника, мультимедийное оборудование: интерактивная доска, проектор); доступ к информационно-телекоммуникационной сети Интернет; учебно-методические материалы.	386132, Республика Ингушетия, г.о. город Назрань, г. Назрань, тер. Гамурзиевский административный округ, ул. Магистральная, д. 39«а» Каб.№322, 3 этаж Площадь 48,7 м ²
	Спортивный зал Каб №7 для проведения занятий по спортивным играм (ручной мяч, баскетбол, волейбол, бадминтон) и гимнастике, оснащенный соответствующим спортивным оборудованием и инвентарем.	386132, Республика Ингушетия, г.о. город Назрань, г. Назрань, тер. Гамурзиевский административный округ, ул. Магистральная, д. 39 Каб.№7, 1 этаж Площадь 325 м ²

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Учебные занятия по дисциплине (модулю) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» реализуются в виде лекционных, практических (семинарских) занятий и самостоятельной работы студентов.

Главное назначение лекции – обеспечить теоретическую основу обучения, развить интерес к учебной дисциплине,

сформировать у обучающихся ориентиры для самостоятельной работы над курсом.

Практические (семинарские) занятия формируют исследовательский подход к изучению учебного материала,

формируют и развивают у обучающихся навыки самостоятельной работы, умения активно участвовать в творческой дискуссии, делать выводы, аргументировано излагать свое мнение и отстаивать его.

Практическое (семинарское)

занятие - особая форма учебно-теоретических занятий, служащая дополнением к лекционному курсу. В ходе занятий (текущий контроль успеваемости) предусматривается проверка освоенности компетенции в виде двух докладов или доклада и контрольной работы.

Для эффективной подготовки освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» студенты должны

посещать лекционные и практические занятия, иметь конспекты лекций. Самостоятельно готовиться к каждому практическому (семинарскому) занятию, изучить конспект лекции по соответствующей теме, изучить рекомендованную основную и дополнительную литературу по теме.

При подготовке к сдаче промежуточной аттестации (зачет) рабочей программы дисциплины (модуля) «Физическая культура и

спорт» повторите лекционный материал, используя конспекты лекций.

Используйте учебную литературу по дисциплине (модулю) рекомендованную преподавателем, содержащуюся в электронной библиотечной системе (ЭБС) ИнгГУ. Оценка освоенности компетенции проверяется в виде тестирования.

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 13.03.02. Электроэнергетика и электротехника, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «28» февраля 2018 г. №144.

Программу составил:

Озиева Любовь Сослаамбековна канд.фил.наук, доц.
(Ф.И.О., должность)

Программа одобрена на заседании кафедры «Электроэнергетика и электротехника»

Протокол № 5 от « 20 » мая 2026 года

Программа одобрена Учебно-методическим советом инженерно – технического института

Протокол № 3 « 21 » мая 2026 года

Программа одобрена Ученым советом инженерно – технического института

Протокол № 4 « 23 » мая 2026 года

Сведения о переутверждении программы на очередной учебный год и регистрации изменений

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

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

**ИНЖЕНЕРНО - ТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
КАФЕДРА «ЭЛЕКТРОЭНЕРГЕТИКА И ЭЛЕКТРОТЕХНИКА»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
Б1.В.ДВ.12 Элективные курсы по физической культуре**

Направление подготовки (Бакалавриат)
13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Направленность (Профиль подготовки)
«Электротехника электрооборудование»

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
очная, заочная

Фонд оценочных средств

5.1. Контрольные вопросы и задания
ФОС по дисциплине (модулю) "Физическая культура и спорт" в Приложениях
5.2. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)
ФОС по дисциплине (модулю) "Физическая культура и спорт" в Приложениях
5.3. Фонд оценочных средств
ФОС по дисциплине (модулю) "Физическая культура и спорт" в Приложениях
Приложения
Приложение 1.  ФОС ФКиС 2021-2022 уч.г. ФГОС ВО 3++ .docx

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Учебные занятия по дисциплине (модулю) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» реализуются в виде лекционных, практических (семинарских) занятий и самостоятельной работы студентов.

Главное назначение лекции – обеспечить теоретическую основу обучения, развить интерес к учебной дисциплине, сформировать у обучающихся ориентиры для самостоятельной работы над курсом.

Практические (семинарские) занятия формируют исследовательский подход к изучению учебного материала, формируют и развивают у обучающихся навыки самостоятельной работы, умения активно участвовать в творческой дискуссии, делать выводы, аргументировано излагать свое мнение и отстаивать его. Практическое (семинарское) занятие - особая форма учебно-теоретических занятий, служащая дополнением к лекционному курсу. В ходе занятий (текущий контроль успеваемости) предусматривается проверка освоения компетенции в виде двух докладов или доклада и контрольной работы. Для эффективной подготовки освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» студенты должны

посещать лекционные и практические занятия, иметь конспекты лекций. Самостоятельно готовиться к каждому практическому (семинарскому) занятию, изучить конспект лекции по соответствующей теме, изучить рекомендованную основную и дополнительную литературу по теме.

При подготовке к сдаче промежуточной аттестации (зачет) рабочей программы дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» повторите лекционный материал, используя конспекты лекций.

Используйте учебную литературу по дисциплине (модулю) рекомендованную преподавателем, содержащуюся в электронной библиотечной системе (ЭБС) ИнГУ. Оценка освоения компетенции проверяется в виде тестирования.

Вопросы для промежуточной аттестации:

1. Формы физического воспитания студентов.
2. Программное построение курса физического воспитания.
3. Организация и содержание воспитательно-образовательного процесса в учебных отделениях.
4. Зачетные требования и обязанности студентов; роль индивидуального и дифференцированного подходов в выполнении программных зачетных требований.
5. Физиологические основы оздоровительной тренировки; типы нагрузки, интенсивность нагрузки.
6. Учет функционального состояния организма студентов в процессе физического воспитания
7. Двигательная активность как фактор здорового образа жизни
8. Лечебная физическая культура.
9. Заболевания. Их лечение и профилактика средствами физической культуры и спорта.
10. Психологическая подготовка будущего специалиста-инженера.
11. Роль физического самовоспитания в жизни студента.
12. Организация физического самовоспитания, функциональной самодиагностики.
13. Возможные ошибки и осложнения в процессе оздоровительной тренировки.
14. Роль врачебного контроля в организации физического воспитания студентов высших учебных заведений.
15. Мотивы занятия физической культурой и спортом, их роль в успешной профессиональной подготовке студентов технического вуза.
16. Физическое воспитание как основа здорового образа жизни.
17. Биоритмология. Значение режима дня.
18. Использование средств аэробики для совершенствования профессионально значимых физических качеств.
19. Физиологические критерии здоровья.
20. Физиологические основы оздоровительной тренировки.
21. Составные части оздоровительной физической культуры.
22. Дыхание во время занятий оздоровительной физической культурой.
23. Режим оздоровительной физической культуры. Интервалы отдыха
24. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.
25. Система функциональной диагностики в процессе физического воспитания студентов технического вуза.
26. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
27. Положительное влияние физической культуры при лечении некоторых видов заболеваний.
28. Гигиена самостоятельных занятий по физической культуре.