



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Ингушский государственный университет»

ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

УТВЕРЖДАЮ

И.о. проректора по учебной работе

\_\_\_\_\_ Ф.Д. Кодзоева  
« 30 » \_\_\_\_\_ 06 \_\_\_\_\_ 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.О. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Направление подготовки (бакалавриат)**

\_\_\_\_\_  
(код, наименование)

**Направленность (профиль подготовки)**

\_\_\_\_\_  
(наименование профиля, магистерской программы, специализации)

**Квалификация выпускника – бакалавр**

**Форма обучения** \_\_\_ очная, заочная \_\_\_\_\_

Магас, 2022



**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Ингушский государственный университет»**

## **1. Цели освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций по физической культуре, направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- формирование навыков межличностного общения в коллективе, толерантного восприятия социальных, этнических и культурных различий;
- формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для полноценной деятельности;
- формирование у студентов мотивационно- ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно- спортивной деятельностью;
- освоение системой знаний о социально – биологических, психологопедагогических основах физической культуры;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования методико- практических знаний для самосовершенствования

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата**

2.1 Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к Блоку1, Обязательной части.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины школьного курса:

- Физическая культура
- ОБЖ.

2.3. Перечень учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

- Безопасность жизнедеятельности
- Элективные курсы по физической культуре и спорта



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Ингушский государственный университет»

**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:  |
|--|---|---|---|
| Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение) | УК-6<br>Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов в течение всей жизни образования | УК 1.1: Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей; | <b>Знать</b><br>- законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры;<br>- знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре,<br>- знать индивидуальные особенности своего организма. Средства и методы развития основных физических качеств. |
|  |   | ИУК-6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста;                                  | <b>Знать</b><br>- 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<br><b>Уметь</b>  |



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Ингушский государственный университет»

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <ul style="list-style-type: none"><li>- подбирать методику занятий физической культурой и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности; - осуществлять выбор здоровье-сберегающих технологий.</li></ul> <p><b>Владеть</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- средствами и методами для поддержания должного уровня физической подготовленности и ведения здорового образа жизни; - теоретическими основами использования здоровье-сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;</li></ul> |
|  | <p><b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p><b>ИУК-7.1.</b> Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности;</p> | <p>Знать...</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;</li></ul> <p>Уметь...</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- применять технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе</li></ul>  |



**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
**Федеральное государственное бюджетное**  
**образовательное учреждение высшего образования**  
**«Ингушский государственный университет»**

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>физкультурно-спортивных занятий;<br/>Владеть<br/>- овладеть новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования</p> |
|--|--|--|--|



**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
**Федеральное государственное бюджетное**  
**образовательное учреждение высшего образования**  
**«Ингушский государственный университет»**

**4. Структура и содержание дисциплины (модуля) физическая культура и спорт**

**4.1. Структура дисциплины (модуля)**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 часа.

| № п/п     | Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)   | семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |        |                      |                      |                          |       |                          | Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) |                                    |               |            |                 |                           |                   |                                       |
|-----------|---|---------|--|--------|----------------------|----------------------|--------------------------|-------|--------------------------|--|------------------------------------|---------------|------------|-----------------|---------------------------|-------------------|---------------------------------------|
|           |   |         | Контактная работа  |        |                      |                      | Самостоятельная работа   |       |                          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам)              |                                    |               |            |                 |                           |                   |                                       |
|           |   |         | Всего  | Лекции | Практические занятия | Лабораторные занятия | Др. виды контакт. работы | Всего | Курсовая работа (проект) | Подготовка к экзамену                                      | Другие виды самостоятельной работы | Собеседование | Коллоквиум | Проверка тестов | Проверка контрольн. работ | Проверка реферата | Проверка эссе и иных творческих работ |
| <b>1.</b> | <b>Раздел 1. Физическая культура в вузе. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>   |         |  |        |                      |                      |                          |       |                          |  |                                    |               |            |                 |                           |                   |                                       |
| 1.1.      | Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.   |         |  | 2      | 6                    |                      |                          |       |                          |  |                                    |               |            |                 |                           |                   |                                       |
| 1.2.      | Тема 1.2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.                                      |         |  | 2      | 6                    |                      |                          |       |                          |  |                                    |               |            |                 |                           |                   |                                       |
| 1.3       | Распределение студентов по отделениям и учебным группам для практических занятий физической культурой. Краткая характеристика теоретического, практического и контрольного разделов программы |         |  | 2      | 8                    |                      |                          |       |                          |  |                                    |               |            |                 |                           |                   |                                       |



**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Ингушский государственный университет»**

|                 |   |     |    |    |    |  |  |  |  |  |  |  |                          |  |  |
|-----------------|---|-----|----|----|----|--|--|--|--|--|--|--|--------------------------|--|--|
| <b>2.</b>       | <b>Раздел 2. Основы здорового образа жизни. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности</b>   |     |    |    |    |  |  |  |  |  |  |  |                          |  |  |
| 2.1.            | Тема 2.1. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.  |     |    | 2  | 6  |  |  |  |  |  |  |  |                          |  |  |
| 2.2.            | Тема 2.2. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на   |     |    | 2  | 8  |  |  |  |  |  |  |  |                          |  |  |
| 2.3.            | Тема 2.3. Способы регуляции образа жизни. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены |     |    | 2  | 8  |  |  |  |  |  |  |  |                          |  |  |
| <b>3.</b>       | <b>Раздел 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после</b>   |     |    |    |    |  |  |  |  |  |  |  |                          |  |  |
| 3.1             | Тема 3.1 Значение диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и  |     |    | 2  | 8  |  |  |  |  |  |  |  |                          |  |  |
| 3.2             | Врачебный контроль, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные   |     |    | 2  | 8  |  |  |  |  |  |  |  |                          |  |  |
|                 |   |     |    |    |    |  |  |  |  |  |  |  |                          |  |  |
|                 | Общая трудоемкость, в часах   | 1-4 | 72 | 16 | 56 |  |  |  |  |  |  |  | Промежуточная аттестация |  |  |
| Форма           |   |     |    |    |    |  |  |  |  |  |  |  |                          |  |  |
| Зачет           |   |     |    |    |    |  |  |  |  |  |  |  | 2,4                      |  |  |
| Зачет с оценкой |   |     |    |    |    |  |  |  |  |  |  |  |                          |  |  |
|                 |   |     |    |    |    |  |  |  |  |  |  |  | Экзамен                  |  |  |



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Ингушский государственный университет»

4.2. Содержание дисциплины (модуля)

Содержание учебной дисциплины Физическая культура. 2.1. Содержание разделов учебной дисциплины.

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| 2 | 1 | <p><b>Теоретический раздел.</b></p> <p>Тема № 1</p> <p>Физическая культура в вузе.</p> <p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p> | <p>Точное название предмета. Полное название кафедры. Организационно управленческая структура кафедры. Представление старшего преподавателя на факультете.</p> <p>Документы, на основе которых осуществляется физическое воспитание в вузах. Требования государственного образовательного стандарта по дисциплине «Физическая культура». Цель и задачи занятий по физической культуре в вузе. Формы организации занятий физическим воспитанием в РГУ имени С.А.Есенина. Распределение студентов по отделениям и учебным группам для практических занятий физической культурой.</p> <p>Краткая характеристика теоретического, практического и контрольного разделов программы.</p> |
| 2 | 1 | <p>Тема № 2 Социально биологические основы физической культуры</p>   | <p>Часть 1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на жизнедеятельность организма человека. Гомеостаз. Понятие о клетке, тканях, органах и системах организма. Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности костной, мышечной, сердечно-сосудистой, кроветворной, дыхательной, нервной систем, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции. Обмен веществ и энергии: белков, жиров, углеводов, воды, минеральных веществ, витамины.</p>   |





Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Ингушский государственный университет»

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
|   |   |  | Часть 2. Влияние физических упражнений на органы и системы организма. Гипокинезия и гиподинамия и их неблагоприятные последствия для организма. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.   |
| 2 | 1 | Тема № 3<br>Основы здорового образа жизни.   | Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Направленность образа жизни студентов, его характеристика. Способы регуляции образа жизни. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены |
| 2 | 1 | Тема № 4<br>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок. | Значение диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля, Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля, дневник самоконтроля.   |



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Ингушский государственный университет»

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| 4 |   | <p>Тема № 5</p> <p>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента</p> <p>Профессионально прикладная физическая подготовка студентов.</p> | <p>Психофизиологическая характеристика учебного труда и быта студента. Динамика умственной и физической работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно эмоционального и психофизического утомления. Влияние активного двигательного режима на повышение устойчивости организма к нервно эмоциональному и умственному перенапряжению.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая культура и ее значение.</p> <p>Профессиональные качества специалиста и способы развития средствами физической культуры. Способы и методы профессионально-прикладной физической культуры. Использование нетрадиционных методик в оздоровительной физической культуре.</p> |
| 4 | 1 | <p>Тема № 6</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.</p>   | <p>Типы построения занятия. Основные принципы спортивной тренировки. Методики развития основных физических качеств. Особенности видов спорта и проблема выбора.</p> <p>Индивидуальные особенности организма и дозирование физической нагрузки. Степени физического утомления. Способы оказания первой помощи при переутомлении.</p>  |



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Ингушский государственный университет»

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| 4 | 1 | Тема № 7 Спорт.<br>Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.<br>Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания. | Классификация видов спорта. Циклические виды спорта и их характеристика. Игровые виды спорта. Гимнастические виды спорта. Понятие – фитнес. Разновидности оздоровительной аэробики (пилатес, йога, танцевальная, степ-аэробика, фитбол - аэробика, скиппинг и т.п.)<br>ОФП и СПФ. Значение общей физической подготовки, что она включает. Зачем она необходима. Что означает СПФ. Ее разновидности, способы использования на занятиях физической культурой в вузе. использование элементов ОФП в самостоятельных занятиях оздоровительными видами физической активности. |
| 4 | 1 | Тема № 8 Физическая культура для работников интеллектуального труда.<br><br>Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.                      | Физиологическая характеристика умственного труда. Сходство и различия умственного и физического утомления. Физическая культура, как средство восстановления и как средство тренировки. Увеличение умственной работоспособности средствами физической культуры. Задачи оздоровительной физической культуры. Физиологическая характеристика утомления. Стадии переутомления. Физические упражнения для профилактики утомления. Способы восстановления после умственного переутомления средствами физической культуры. Характеристика основных средств.                     |

### 5. Образовательные технологии

Образовательный процесс по дисциплине организован в форме учебных занятий (контактная работа (аудиторной и внеаудиторной) обучающихся с преподавателем и самостоятельная работа обучающихся). Учебные занятия представлены следующими видами, включая учебные занятия, направленные на проведение текущего контроля успеваемости:

- лекции (занятия лекционного типа);
- семинары, практические занятия (занятия семинарского типа);
- групповые консультации;
- индивидуальные консультации и иные учебные занятия, предусматривающие индивидуальную работу преподавателя с обучающимся;
- самостоятельная работа обучающихся;
- занятия иных видов.

На учебных занятиях обучающиеся выполняют запланированные настоящей программой отдельные виды учебных работ. Учебное задание (работа) считается выполненным, если оно оценено преподавателем положительно.



**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Ингушский государственный университет»**

В рамках самостоятельной работы обучающиеся осуществляют теоретическое изучение дисциплины с учётом лекционного материала, готовятся к практическим занятиям, выполняют домашнее задания, осуществляют подготовку к промежуточной аттестации.

**Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля**

| № семестра       | № раздела | Наименование раздела учебной дисциплины | Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах) |    |      |     |       | Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестрам)                         |
|------------------|-----------|---|---|----|------|-----|-------|---|
|                  |           |   | Л   | ЛР | ПЗ/С | СРС | Всего |   |
| 1                | 2         | 3                                       | 4   | 5  | 6    | 7   | 8     | 9   |
| 2                | 1         | Теоретический раздел                    | 8   |    |      | +   | 36    | Собеседование (7, 17 неделя)<br>Защита реферата (16 неделя)<br>Зачет (6, 18 неделя) |
|                  | 2         | Методико практический раздел            |   |    | 28   |     |       |   |
| 4                | 1         | Теоретический раздел                    | 8   |    |      | +   | 36    | Собеседование (7, 17 неделя)<br>Защита реферата (16 неделя)<br>Зачет (6, 18 неделя) |
|                  | 2         | Методико практический раздел            |   |    | 28   |     |       |   |
| Итого за семестр |           |   | 16  |    | 56   | +   | 72    |   |

Лабораторный практикум. Не предусмотрен

Примерная тематика курсовых работ. Не предусмотрены.

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

| № раздела | Наименование раздела | Содержание средств контроля (вопросы самоконтроля) | Учебно-методическое обеспечение* |
|-----------|----------------------|--|----------------------------------|
|-----------|----------------------|--|----------------------------------|



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Ингушский государственный университет»

| <i>гр.1</i> | <i>гр.2</i>   | <i>гр.3</i>   | <i>гр.4</i>          |
|-------------|---|---|----------------------|
| 1.          | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов                           | Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем<br>Подготовка реферата<br>Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой | О: [1-3]<br>Д: [1-3] |
| 2.          | Естественнонаучные основы физического воспитания студентов                            | Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем<br>Подготовка реферата<br>Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой | О: [1-3]<br>Д: [1-3] |
| 3.          | Спорт в системе физического воспитания студентов                                      | Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем<br>Подготовка реферата<br>Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой | О: [1-3]<br>Д: [1-3] |
| 4.          | История физической культуры.<br>Олимпийские игры.                                     | Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем<br>Подготовка реферата<br>Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой | О: [1-3]<br>Д: [1-3] |
| 5.          | Основы здорового образа жизни студента.<br>Физическая культура в обеспечении здоровья | Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем<br>Подготовка реферата<br>Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой | О: [1-3]<br>Д: [1-3] |



**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
**Федеральное государственное бюджетное**  
**образовательное учреждение высшего образования**  
**«Ингушский государственный университет»**

|     |  |   |                      |
|-----|--|---|----------------------|
| 6.  | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем<br><br>Подготовка реферата<br><br>Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой | О: [1-3]<br>Д: [1-3] |
| 7.  | Средства и методы восстановления физической работоспособности  | Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем<br><br>Подготовка реферата<br><br>Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой | О: [1-3]<br>Д: [1-3] |
| 8.  | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания   | Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем<br><br>Подготовка реферата<br><br>Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой | О: [1-3]<br>Д: [1-3] |
| 9.  | Основы спортивной тренировки – физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость)                                      | Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем<br><br>Подготовка реферата<br><br>Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой | О: [1-3]<br>Д: [1-3] |
| 10. | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями   | Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем<br><br>Подготовка реферата<br><br>Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой | О: [1-3]<br>Д: [1-3] |
| 11. | Спорт. Индивидуальный выбор  | Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным  | О: [1-3]             |



**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Ингушский государственный университет»**

|     |   |   |                      |
|-----|---|---|----------------------|
|     | видов спорта или систем физических упражнений                                 | преподавателем<br>Подготовка реферата<br>Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой  | Д: [1-3]             |
| 12. | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений | Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем<br>Подготовка реферата<br>Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой | О: [1-3]<br>Д: [1-3] |

Примечание: О: – основная литература, Д: – дополнительная литература; в скобках – порядковый номер по списку

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Система накопления результатов выполнения заданий позволит вам создать копилку знаний, умений и навыков, которую можно использовать как при прохождении практики, так и в будущей профессиональной деятельности.

### 6.1. План самостоятельной работы студентов

| № семестра | № раздела | Наименование раздела учебной дисциплины . | Виды СРС  | Всего часов |           |
|------------|-----------|---|---|-------------|-----------|
|            |           |   |   | 2 семестр   | 4 семестр |
| 1          | 2         | 3   | 4   | 5           | 6         |
| 2          |           | Теоретический раздел.                     | Подготовка к устному зачету, подготовка письменных работ, подготовка к методическому занятию.<br>Подготовка к выступлению, к презентации. | +           | +         |



**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Ингушский государственный университет»**

|  |  |                                   |  |   |   |
|--|--|-----------------------------------|--|---|---|
| 4  |  | Методико –<br>практический раздел | Освоение практических навыков самоконтроля. Освоение методики применения различных средств физической культуры.<br>Дополнительная физическая подготовка для сдачи нормативов физической подготовленности | + | + |
| Итого в семестре в течении 2, 4 семестра |  |                                   |  |   | + |
| Итого                                    |  |                                   |  |   | + |

**6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов**

| Вид учебных занятий | Организация деятельности студента  |
|---------------------|--|
| Лекция              | <p>Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Иметь тетрадь с лекциями на весь курс дисциплины. Задавать вопросы преподавателю, в случае непонимания. Записывать рекомендуемую литературу.</p> <p>Выполнять рекомендации по освоению лекционного материала. Использовать электронный ресурс в освоении теоретического материала. Уделить внимание специальным терминам. ОФП, СПФ, аэробный обмен, гипокликемия, гипоксия, гликоген. МПК, ЧСС, АД, физические качества, сила, гибкость, выносливость, быстрота, координация, способы развития, циклы тренировочного процесса. Обратить особое внимание на вопросы самоконтроля, развития утомления и средств восстановления после умственных и физических нагрузок. В качестве дополнительных материалов приветствуется самостоятельное изучение материалов по избранному виду спорта.</p> |





Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Ингушский государственный университет»

|                         |   |
|-------------------------|---|
| Практические занятия    | Обратить внимание на регулярное посещение занятий, на наличие качественной спортивной одежды согласно инструкции. Строго соблюдать технику безопасности на практических занятиях. Знать показатели тестирования по физической подготовленности. Планировать самостоятельную работу по дисциплине: посещение секции , фитнес клуба и др. , для подготовки к сдаче нормативов по физической подготовленности. Знать нормы ГТО, запоминать методические  |
|                         | указания по выполнению упражнений, запоминать принципы подбора упражнений, развивать умение самостоятельно проводить вводную часть занятия, быть готовым оказать организационную помощь преподавателю. Стараться запоминать какие упражнения используются для воздействия на различные группы мышц. Овладеть запасом упражнений для проведения самостоятельного занятия. Участвовать в подготовке к сдаче норм ГТО, в подготовке к соревнованиям различного уровня по видам спорта по выбору. Быть активным участником практических занятий.                                    |
| Реферат/курсовая работа | <i>Реферат:</i> тема выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы. Стандартный объем реферат. Не менее 15 – 20 страниц. Основное требование, чтобы текст реферата соответствовал названию темы. Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата по методическим рекомендациям (см. электронный ресурс на сайте дистанционного обучения) |
| Подготовка к зачету     | Зачет по дисциплине ставится на основании посещаемости занятий, сдачи нормативов физической подготовленности, собеседования по теории и методике . Для подготовки к зачету нужно отработать все занятия, если были пропуски, сдать реферат ( если есть освобождение по справке), взять список зачетных вопросов. В подготовке ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литератур . При сдаче контрольных нормативов , желательно дополнительно заниматься самостоятельно.   |



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Ингушский государственный университет»

**6.3. Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний студентов**

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура»**

| № п/п | Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)       | Код контролируемой компетенции) или её части) | Наименование оценочного средства |
|-------|---|---|----------------------------------|
| 1.    | Теория и методика физической культуры.<br>Лекции, методические занятия. | УК-6, УК-7                                    | Зачет                            |
| 2.    | Практика<br>Контрольные нормативы ОФП.                                  | УК-6, УК-7                                    | Зачет                            |

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Критерии оценки собеседования:**

| Оценка                     | Критерии  |
|----------------------------|---|
| <b>отлично</b>             | Выставляется обучающемуся, если он определяет рассматриваемые понятия раздела или темы учебной дисциплины четко и полно, приводя соответствующие примеры.   |
| <b>хорошо</b>              | Выставляется обучающемуся, если он допускает отдельные погрешности в ответе, но в целом демонстрирует знание и владение содержанием раздела (темы) учебной дисциплины.  |
| <b>удовлетворительно</b>   | Выставляется обучающемуся, если он обнаруживает пробелы в знаниях материала раздела или темы учебной дисциплины.  |
| <b>неудовлетворительно</b> | Выставляется обучающемуся, если он обнаруживает существенные пробелы в знаниях основных положений раздела или темы учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи. |



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Ингушский государственный университет»

**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.
30. Профилактика стресса средствами физической культуры.

**Критерии оценки реферата:**



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Ингушский государственный университет»

| Оценка                     | Критерии   |
|----------------------------|--|
| <b>отлично</b>             | Выставляется обучающемуся если он выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив проблему содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно правового характера. Обучающийся знает и владеет навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно. |
| <b>хорошо</b>              | Выставляется обучающемуся если работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены отдельные ошибки в оформлении работы.  |
| <b>удовлетворительно</b>   | Выставляется обучающемуся если в работе студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в содержании проблемы, оформлении работы.  |
| <b>неудовлетворительно</b> | Выставляется обучающемуся если работа представляет собой пересказанный или полностью заимствованный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок в содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.   |

**7. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины/модуля**

**7.1. Основная литература**



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Ингушский государственный университет»

1. Быченков С.В. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков, А.В. Курбатов, А.А. Сафонов. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2018. — 242 с. — 978-5-4487-0110-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html>
2. Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А.В. Царик. — 5-е изд. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 1144 с. — 978-5-9500179-6-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77242.html>
3. Сырвачева И.С. Квалиметрия самоподготовки и самоконтроля студентов при занятиях физической культурой [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.С. Сырвачева, С.Н. Зувев, В.А. Сырвачев. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 103 с. — 978-5-4486-0231-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73331.html>

## 7.2. Дополнительная литература

1. Здоровье и физическая культура [Электронный ресурс] : материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции 12–13 декабря 2011 г. / О.В. Анфилатова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Киров: Вятский государственный гуманитарный университет, 2012. — 128 с. — 978-5-456-00034-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64841.html>
2. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.А. Лысова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 с. — 978-5-98079-753-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>
3. Чертов Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Чертов. — Электрон. текстовые данные. — Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012. — 118 с. — 978-5-9275-0896-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47180.html>

## 7.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. e-Library.ru [Электронный ресурс]: Научная электронная библиотека. — URL: <http://elibrary.ru/> (дата обращения 11.05.2018).
2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс]. — URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения 11.05.2018).
3. Портал психологических изданий PsyJournals.ru <http://psyjournals.ru/index.shtml>
4. Электронный психологический журнал «Психологические исследования» <http://psystudy.ru/>
5. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php> (дата обращения 11.07.2018). — Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Ингушский государственный университет»

6. Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения 11.07.2018). – Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.

#### 7.4. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины/модуля

Материально-техническое обеспечение учебного процесса по дисциплине определено нормативными требованиями, регламентируемыми приказом Министерства образования и науки РФ № 986 от 4 октября 2010 г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений», Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки.

Для проведения всех видов учебных занятий по дисциплине и обеспечения интерактивных методов обучения, необходимы столы, стулья (на группу по количеству посадочных мест с возможностью расстановки для круглых столов, дискуссий, прочее); доска интерактивная с рабочим местом (мультимедийный проектор с экраном и рабочим местом); желателен доступ в информационно-коммуникационную сеть «Интернет».

В соответствии с требованиями ФГОС ВО при реализации настоящей дисциплины ОПОП ВО необходимо также учитывать образовательные потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обеспечивать условия для их эффективной реализации, а также возможности беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к объектам инфраструктуры образовательного учреждения.

Для обеспечения материально-технического процесса по физической культуре кафедра физического воспитания располагает спортивным залом площадью 280 кв.м. тренажерным залом, раздевалками площадью, двумя душевыми комнатами.

На открытом воздухе занятия проводятся в городском парке.

Учебную аудиторию для проведения теоретических занятий.

В спортивном зале имеются спортивные тренажеры, шведские стенки, скамейки.

Раздевалки для студентов и преподавателей, методический кабинет.

Требования к специализированному оборудованию:

Имеются тренажеры соответствующие стандартам. Спортивный инвентарь.

Наличие компьютера (1 шт.). Учебно - методических пособий. Спортивного инвентаря.



**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
**Федеральное государственное бюджетное**  
**образовательное учреждение высшего образования**  
**«Ингушский государственный университет»**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «12» августа 2020 г. №970.

Программу составила:

к.ф.н., доцент Озиева Любовь Сослаббековна  
(Ф.И.О., должность, подпись)

Программа одобрена на заседании кафедры «Менеджмент»  
Протокол №8 от «17» июня 2022 года

Программа одобрена Учебно-методическим советом факультета экономики и управления  
Протокол №11 от «22» июня 2022 года

Программа рассмотрена на заседании Учебно-методического совета университета протокол  
№10 от «29» июня 2022 года



**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
**Федеральное государственное бюджетное**  
**образовательное учреждение высшего образования**  
**«Ингушский государственный университет»**





**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Ингушский государственный университет»**

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

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



**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Ингушский государственный университет»**