МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор по учебной работе _____ Г.Ю. Нагорная
«27» 03 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Уровень образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Направленность (профиль) Электроснабжение

Форма обучения очная (заочная)

Срок освоения ОП 4 года (5 лет)

Институт Инженерный

Кафедра разработчик РПД Физическое воспитание

Выпускающая кафедра Электроснабжение

Начальник
учебно-методического управления _____ Семенова Л.У.

Директор института _____ Павленко Е.Н.

Заведующий выпускающей кафедрой _____ Шпак О.В.

Черкесск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине
4. Структура и содержание дисциплины
4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы
4.2. Содержание дисциплины
4.2.1. Разделы (темы) дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля
4.2.2. Лекционный курс
4.2.3. Лабораторный практикум
4.2.4. Практические занятия
4.3. Самостоятельная работа обучающегося
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине
6. Образовательные технологии
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы
7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»
7.3. Информационные технологии, лицензионное программное обеспечение
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины
8.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий
8.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся
8.3. Требования к специализированному оборудованию
9. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
Приложение 1. Фонд оценочных средств
Приложение 2. Аннотация рабочей программы

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель физического воспитания обучающихся – способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

При этом задачами дисциплины являются:

1. сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
2. понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
3. знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
4. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
5. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
6. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
7. приобретение обучающимися необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
8. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
9. совершенствование спортивного мастерства обучающихся – спортсменов.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Предшествующие и последующие дисциплины, направленные на формирование компетенций

№ п/п	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины
1	Опирается на знания, сформированные дисциплинами предыдущего уровня образования	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту Безопасность жизнедеятельности

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Планируемые результаты освоения образовательной программы (ОП) – компетенции обучающихся определяются требованиями стандарта по направлению подготовки (23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов) и формируются в соответствии с матрицей компетенций ОП

№ п/п	Номер/ индекс компетенции	Наименование компетенции (или ее части)	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
1	2	3	4
1.	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.4 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Очная форма обучения

Вид учебной работы		**Всего часов**	**Семестры**	
			№ 1	**№2**
			часов	**часов**
1		2	3	4
Аудиторная контактная работа (всего)		44	22	22
В том числе:				
Лекции (Л)		8	4	4
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)		36	18	18
Лабораторные работы (ЛР)		-	-	-
Контактная внеаудиторная работа, в том числе:		3,4	1,7	1,7
Групповые и индивидуальные консультации		3,4	1,7	1,7
Самостоятельная работа обучающихся (СРО) (всего)		24	12	12
Работа с книжными и электронными источниками		12	6	6
Подготовка к тестированию		2	1	1
Реферат		8	4	4
Промежуточная аттестация		2	1	1
Промежуточная аттестация	Зачет (З)) **в том числе:**	3	3	3
	Прием зач., час.	0,6	0,3	0.3
ИТОГО: Общая трудоемкость	**часов**	**72**	**36**	**36**
	зач. ед.	**2**	**1**	**1**

Заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры	
			№ 1	№2
			часов	часов
1		2	3	4
Аудиторная контактная работа (всего)		12	6	6
В том числе:				
Лекции (Л)		4	2	2
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)		8	4	4
Лабораторные работы (ЛР)		-	-	-
Контактная внеаудиторная работа, в том числе:		3,4	1,7	1,7
Групповые и индивидуальные консультации		3,4	1,7	1,7
Самостоятельная работа обучающихся (СРО) (всего)		52	26	26
Работа с книжными и электронными Контрольная работа источниками		24	12	12
Контрольная работа		28	14	14
Промежуточная аттестация	Зачет (З)	3	3	3
	Зачет (З) **в том числе:**	4	4	4
	Прием зач., час.	0,6	0,3	0,3
	СРО, час.	7,4	3,7	3,7
ИТОГО: Общая трудоемкость	**часов**	**72**	**36**	**36**
	зач. ед.	**2**	**1**	**1**

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.2.1. Разделы (темы) дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу обучающихся (в часах)					Формы текущей и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	СРО	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8
Семестр 1							
1.	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	4		18	12	34	Реферат, аттестация зачет
2.	Внеаудиторная контактная работа					1,7	индивидуальные и групповые консультации
3.	Промежуточная аттестация					0,3	Зачет
Итого часов в 1 семестре:		**4**	**-**	**18**	**12**	**36**	
Семестр 2							
4.	Раздел 2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	4		18	12	34	Реферат, аттестация зачет
5.	Внеаудиторная контактная работа					1,7	индивидуальные и групповые консультации
6.	Промежуточная аттестация					0,3	Зачет
Итого часов в 2 семестре:		**4**	**-**	**18**	**12**	**36**	
Всего:		**4**	**-**	**36**	**24**	**72**	

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу обучающихся (в часах)					Формы текущей и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	СРО	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8
Семестр 1							
1.	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	2		4	26	32	Контрольная работа, тестирование зачет
2.	Промежуточная аттестация					4	Зачет
Итого часов в 1 семестре:		**2**		**4**	**26**	**36**	
Семестр 2							
3.	Раздел 2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2		4	26	32	Контрольная работа, тестирование зачет
4.	Промежуточная аттестация					4	Зачет
Итого часов в 2 семестре:		**2**		**4**	**28**	**36**	
Всего:		**4**		**8**	**52**	**72**	

4.2.2. Лекционный курс

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Наименование темы лекции	Содержание лекции	Всего часов	
				ОФО	ЗФО
1	2	3	4	5	6
Семестр 1					
1.	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры в различных сферах жизни.	2	2
		1.2 Здоровый образ жизни и его значение в подготовке обучающихся	Ценности физической культуры. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	2	
Итого часов в 1 семестре:				**4**	**2**
Семестр 2					
2.	Раздел 2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2.1 Спорт высших достижений	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт.	2	2
		2.2 Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки обучающихся. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные	2	

			студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимся вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.		
Итого часов в 2 семестре:				**4**	**2**
Всего:				**8**	**4**

4.2.3. Лабораторный практикум - не предполагается

4.2.4. Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Наименование практического занятия	Содержание практического занятия	Всего часов	
				ОФО	ЗФО
1	2	3	4	5	6
Семестр 1					
1.	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	2	4
		1.2 Социально-биологические основы физической культуры	Социально-биологические основы физической культуры	2	
		1.3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	
		1.4Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4	
		1.5 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	4	
		1.6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4	
Итого часов в 1 семестре:				**18**	**4**
Семестр 2					
2.	Раздел 2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2	4
		Особенности занятий, избранным видом спорта или системой физических упражнений	Особенности занятий, избранным видом спорта или системой физических упражнений	4	
		Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	4	
		Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	4	
		Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	4	
Итого часов в 2 семестре:				**18**	**4**
Всего:				**36**	**8**

4.3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	№ п/п	Виды СРО	Всего часов ОФО
1	**2**	**3**	**4**	**5**
Семестр 1				
1.	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	1.1.	Подготовка к тестированию, реферат	6
		1.2	Контрольная работа. Зачет.	6
Итого часов в 1 семестре:				**12**
Семестр 2				
2.	Раздел 2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2.1	Подготовка к тестированию, реферат	6
		2.2	Контрольная работа. Зачет.	6
Итого часов в 2 семестре:				**12**
Всего:				**24**

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	№ п/п	Виды СРО	Всего часов ОФО
1	**2**	**3**	**4**	**5**
Семестр 1				
1.	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	1.1.	Подготовка к тестированию, реферат	13
		1.2	Контрольная работа. Зачет.	13
Итого часов в 1 семестре:				**26**
Семестр 2				
2.	Раздел 2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2.1	Подготовка к тестированию, реферат	13
		2.2	Контрольная работа. Зачет.	13
Итого часов в 2 семестре:				**26**
Всего:				**52**

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Методические указания для подготовки обучающихся к лекционным занятиям

Лекция – один из методов обучения, одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса в вузе. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем-лектором учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Именно поэтому контроль над систематической работой обучающихся всегда находится в центре внимания кафедры.

Главное в период подготовки к лекционным занятиям – научиться методам самостоятельного умственного труда, сознательно развивать свои творческие способности и овладевать навыками творческой работы.

Студентам необходимо:

– перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;

– на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях. Данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции;

– перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Если разобраться в материале опять не удалось, то обратитесь к лектору или к преподавателю на практических занятиях. Не оставляйте «белых пятен» в освоении материала, задавайте преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

5.2. Методические указания для подготовки обучающихся к лабораторным занятиям - Учебным планом не предусмотрено

5.3. Методические указания для подготовки обучающихся к практическим занятиям

Практический материал раздела направлен на повышение уровня здоровья, психофизических, функциональных и двигательных способностей обучающихся, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно- спортивной и оздоровительной деятельности, обеспечивающими возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. При проведении каждого практического занятия преподаватель четко, кратко и последовательно объясняет студентам следующее: задачи и содержание занятия; прикладное и оздоровительное значение учреждения, виды спорта, системы учреждений; перечень необходимых физических качеств, которые требуется для достижения результата; основную техническую и биомеханическую характеристику упражнений; методику и последовательность освоения конкретного учебно- практического материала. Преподаватель постоянно «ведет» за собой занимающихся, отвечая на следующие вопросы: что? Зачем? С Какой целью и для чего это нужно? Что это дает? Какова техническая структура упражнения, вида спорта? Как следует идти к цели, совершенству?

Такой педагогический подход обеспечивает реализацию принципа сознательного отношения к освоению учебного материала программы, делает процесс физкультурного воспитания логически понятным для обучающихся формируют мотивы положительно-активного отношения к ценностям физической культуры, интересы и потребности, способствующие включению в физкультурно- спортивную деятельность, процесс физического воспитания.

5.4. Методические указания по самостоятельной работе обучающихся

Работа с литературными источниками и интернет ресурсами

В ходе подготовки к промежуточной аттестации необходимо прочитать основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, выполнить выданные преподавателем практические задания. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы. Желательно при подготовке по дисциплине одновременно использовать несколько источников, раскрывающих заданные вопросы.

Самостоятельная работа осуществляется при всех формах обучения.

Самостоятельная работа приводит обучающегося к получению нового знания, упорядочению и углублению имеющихся знаний, формированию у него профессиональных навыков и умений.

Самостоятельная работа выполняет ряд функций:

- развивающую;
- информационно-обучающую;
- ориентирующую и стимулирующую;
- воспитывающую;
- исследовательскую.

Виды самостоятельной работы, выполняемые в рамках курса:

1. Выполнение самостоятельных заданий по физической культуре.
2. Выполнение оздоровительных мероприятий
3. Самоконтроль за состоянием здоровья и физическими нагрузками
4. Подготовка к сдаче нормативов
5. Проработка учебного материала (учебной и научной литературе) для подготовки к тестированию;
6. Работа с тестами и вопросами для зачета

Можно отметить, что некоторые задания для самостоятельной работы по курсу имеют определенную специфику. При освоении курса обучающийся может пользоваться библиотекой вуза, которая в достаточной мере обеспечена соответствующей литературой.

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

№ п/п	Виды учебной работы	Образовательные технологии	Всего часов	
			ОФО	ЗФО
1	2	3	4	5
Семестр 1				
1.	Спортивные игры.	Игровые технологии	18	18
2.	Соревновательные игры	Групповые технологии	18	18
Итого часов в 1 семестре:			**36**	**36**
Всего:			**36**	**36**

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Архипова, Т. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Т. Н. Архипова, А. Б. Архипов. — 2-е изд. — Москва : Научный консультант, 2024. — 92 с. — ISBN 978-5-907196-43-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа IPR CMAPT : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/books/140409/details . — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 271 с. — ISBN 978-5-4497-4249-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа IPR CMAPT : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/books/142107/details . — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Воробьев, А. В. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие / А. В. Воробьев, Т. В. Михеева. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2002. — 91 с. — Текст: электронный // Электронно- библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/64960.html . — Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник / И. П. Зайцева. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 455 с. — ISBN 978-5-4497-2110-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа IPR CMAPT : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/books/129197/details . — DOI: https://doi.org/10.23682/129197. — Режим доступа: для авторизир. пользователей
5. Корягина, Ю. В. Практикум по физиологическим основам физической культуры и спорта: учебное пособие / Ю. В. Корягина, В. Г. Тристан. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 44 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/64978.html . — Режим доступа: для авторизир. пользователей
6. Мельникова, Ю. А. Инклюзивное образование в физической культуре и спорте : учебное пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / Ю. А. Мельникова, И. Г. Таламова, Е. С. Стоцкая. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2023. — 149 с. — ISBN 978-5-91302-28-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа IPR CMAPT : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/books/138862/details . — Режим доступа: для авторизир. пользователей
7. Мельникова, Ю. А. Оперативное планирование занятий физической культурой: учебное пособие / Ю. А. Мельникова, А. С. Гречко. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007. — 38 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/64994.html . — Режим доступа: для авторизир. пользователей
8. Семизоров, Е. А. Особенности обучения спортивной игры футзал в рамках реализации элективных дисциплин по физической культуре и спорту : учебное пособие / Е. А. Семизоров, С. А. Утусиков, А. А. Бабина. — Тюмень : Государственный аграрный университет Северного Зауралья, 2025. — 252 с. — ISBN 978-5-98346-198-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа IPR CMAPT : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/books/150093/details . — Режим доступа: для авторизир. пользователей
9. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте: учебное пособие / составители И. Н. Калинина, С. Ю. Калинин. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 110 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/64984.html . — Режим доступа: для авторизир. пользователей

10. Физическая культура и спорт : учебное пособие / П. Б. Джалилов, Е. А. Ананичев, О. А. Логинов [и др.]. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2023. — 60 с. — ISBN 978-5-7937-2337-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа IPR CMAPT : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/books/140193/details . — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительная литература

1. Мельникова, Ю. А. Основы прикладной физической культуры: учебное пособие / Ю. А. Мельникова, Л. Б. Спиридонова. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. — 68 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/64995.html . — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Тристан, В. Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1: учебное пособие / В. Г. Тристан, Ю. В. Корягина. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 96 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/64982.html . — Режим доступа: для авторизир. пользователей

7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. https://ro-edu.ru/ Федеральный портал «Российское образование»
2. Национальная электронная библиотека (НЭБ) https://rusneb.ru/ Национальная электронная библиотека (НЭБ) — федеральная государственная информационная система
3. Лекториум https://www.lektorium.tv/ Образовательная платформа с видеолекциями, онлайн-курсами и дополнительными образовательными материалами.
4. eLIBRARY.RU https://elibrary.ru/ Научная электронная библиотека и информационно-аналитическая система, обеспечивающая поиск российских научных публикаций.

7.3. Информационные технологии, лицензионное программное обеспечение

В компьютерном классе должны быть установлены средства:

Лицензионное программное обеспечение	Реквизиты лицензий/ договоров
Антивирус Dr.Web Desktop Security Suite	Лицензионный договор № 100164437126100227 Срок действия: с 28.10.2026 до 30.11.2027
Консультант Плюс	Договор № 7 от 15.01.2026 г.
Цифровой образовательный ресурс IPR SMART	Лицензионный договор № 14172/26ПК от 24.06.2026 г. Срок действия: с 01.07.2026 г. по 30.06.2027 г.
ЛИРА	Сублицензионный договор № 2066/А от 21.01.2014 г.
MATLAB	Гос. контракт № 0379100003114000018 от 16 мая 2014 г.
Кодекс	Лицензионное соглашение № 5/4072 от 29.03.2026 г.
Бесплатное ПО	
LibreOffice, МойОфис, Visual Studio Community, Sumatra PDF, 7-Zip, Adobe Acrobat Reader, МТС Линк, 1С: Предприятие Учебная версия, Lazarus, Firebird, IBE Expert, VBA, MySQL, Virtual box, Visual Studio Code, Интерпретатор Python, Cisco Packet Tracer, Notepad++, StarUML – унифицированный язык моделирования, PostgreSQL, Blender 3D, ArchiCAD.Учебная версия, Simulink, Electronics Workbench, Компас 3d/.Учебная версия, Project, STDU Viewer, МКБ-10, Графический векторный редактор Inkscape, Графический редактор Krita, Программа для чертежей и 3d – Компас, Nanocad	

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Набор демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающих тематические иллюстрации:
экран на штативе -1 шт.
проектор - 1 шт.
ноутбук - 1 шт.

2. Физкультурно-оздоровительный комплекс.

Набор для настольного тенниса 3 шт., столы теннисные 3 шт., ковер борцовский, татами 8 шт., мяч волейбольный 2 шт., сетка волейбольная 1 шт., мяч баскетбольный 2 шт., мяч футбольный 3 шт., ворота футбольные 2 шт., беговая дорожка 1 шт., велотренажер 1 шт., тренажер «Тотал» 1 шт., шахматы 3 шт., бадминтон 3 шт., горные лыжи 10 пар, палки к горным лыжам 10 пар, ботинки для горных лыж 10 пар

3. Спортивный блок с актовым залом

Набор для настольного тенниса 1 шт., столы теннисные 1 шт., ковер борцовский, татами 8 шт., мяч волейбольный 1шт., сетка волейбольная 1 шт., мяч баскетбольный 1 шт., маты 4 шт., канат для лазания 1 шт., скамья для жима 3 шт., гантели разборные 8 шт., гриф гантельный 3 шт., гриф для штанги3 шт., блины для штанги 10 шт., стойка для штанги 3 шт., стенка гимнастическая шведская 1 шт., лапы боксерские 4 шт., перчатки боксерские 4 шт., перчатки снарядные 4 шт., мешок для кикбоксинга 3 шт.

4. Плавательный бассейн с крытой ванной

Чаша бассейна.

8.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся

1. Рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.
2. Рабочие места обучающихся, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде.

8.3. Требования к специализированному оборудованию

Нет

9. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Для обеспечения образования инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается (в случае необходимости) адаптированная образовательная программа, индивидуальный учебный план с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в частности применяется индивидуальный подход к освоению дисциплины, индивидуальные задания: рефераты, письменные работы и, наоборот, только устные ответы и диалоги, индивидуальные консультации, использование диктофона и других записывающих средств для воспроизведения лекционного и семинарского материала.

В целях обеспечения обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья комплектуется фонд основной учебной литературой, адаптированной к ограничению электронных образовательных ресурсов, доступ к которым организован в БИЦ Академии. В библиотеке проводятся индивидуальные консультации для данной категории пользователей, оказывается помощь в регистрации и использовании сетевых и локальных электронных образовательных ресурсов.

Приложение 1

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ:
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Физическая культура и спорт»

1. Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины

Индекс	Формулировка компетенции
УК-7	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. Этапы формирования компетенции в процессе освоения дисциплины

Основными этапами формирования указанных компетенций при изучении обучающимися дисциплины являются последовательное изучение содержательно связанных между собой разделов (тем) учебных занятий. Изучение каждого раздела (темы) предполагает овладение обучающимися необходимыми компетенциями. Результат аттестации обучающихся на различных этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций обучающихся.

Этапность формирования компетенций прямо связана с местом дисциплины в образовательной программе.

Разделы (темы) дисциплины	**Формируемые компетенции (коды)**
	УК-7
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	+
Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры	+
Тема 1.3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	+
Тема 1.4Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	+
Тема 1.5Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	+
Тема 1.6Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	+
Раздел 2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	
Тема 2.1 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	+
Тема 2.2 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	+
Тема 2.3 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	+
Тема 2.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	+
Тема 2.5 Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	+

3. Показатели, критерии и средства оценивания компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикаторы достижения компетенции	Критерии оценивания результатов обучения				Средства оценивания результатов обучения	
	неудовлетв	удовлетв	хорошо	отлично	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	2	3	4	5	6	7
УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Не умеет выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Испытывает сложности при выборе технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Понимает важность выбора технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	В полной мере осознает необходимость выбора здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	ОФО: ЗФО:	Зачет Зачет
УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Не способен планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Сложно спланировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Успешно планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Демонстрирует высокий уровень планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	ОФО: ЗФО:	Зачет Зачет
УК-7.4 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для	Не проявляет творческий подход для поддержания должного уровня	Затрудняется поддерживать должный уровень физической	Способен составить программу поддерживания должного уровня	Умело и самостоятельно планирует и реализовывает план	ОФО: ЗФО:	Зачет Зачет

обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и не соблюдает нормы здорового образа жизни	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни		

4. Комплект контрольно-оценочных средств по дисциплине

Вопросы к зачету
по дисциплине: «Физическая культура и спорт»

(1семестр)

1. Структура физической культуры личности.
2. Значение мотивации в сфере физической культуры.
3. Социально-биологические основы физической культуры.
4. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
5. Физические качества и методики их развития.
6. Основы здорового образа жизни.
7. Физическая культура в обеспечении здоровья.
8. Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания.
9. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
10. Основные понятия физической культуры и спорта.
11. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
12. Рассказать об основных понятиях теории физической культуры.
13. Какая структура и функции физической культуры.
14. Теория физической культуры как наука и учебная дисциплина.
15. Физическая культура как социальная система. Цель, задачи, общие принципы и основы функционирования физической культуры в обществе.
16. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
17. Физическая культура в стране и обществе.
18. Формирование сборных команд студентов очной формы в игровых видах спорта
19. на занятиях по физической культуре.
20. Перечислить средства формирования физической культуры личности.
21. Назовите принципы занятий физическими упражнениями.
22. Методы формирования физической культуры личности.
23. Основы обучения двигательным действиям.
24. Общая характеристика физических способностей.

(2 семестр):

1. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся.
3. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
5. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте
6. Лечебная физическая культура при заболеваниях.
7. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов Правила закаливания организма.
8. Лечебная физкультура в ВУЗе.
9. Организация СУ кафедры ФК в ВУЗе и оценка эффективности её работы.
10. Ключевые показатели эффективности при оценке эффективности работы кафедры физической культуры в ВУЗе.
11. Силовые способности и методика их развития.
12. Скоростные способности и методика ее развития.
13. Выносливость и методика ее развития.
14. Координационные способности и методика их развития.
15. Гибкость и методика ее развития.
16. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
17. Рассказать об основных понятиях теории физической культуры.
18. Какая структура и функции физической культуры.
19. Теория физической культуры как наука и учебная дисциплина.

20. Физическая культура как социальная система. Цель, задачи, общие принципы и основы функционирования физической культуры в обществе.
21. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
22. Физические качества и методики их развития.
23. Основы здорового образа жизни.
24. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Критерии оценки:
«зачтено» - студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:
1. материал изложен неполно, допущены неточности в определении понятий или в формулировках правил;
2. не достаточно глубоко и доказательно обосновывает свои суждения и приводит примеры;
3. излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении ответа.
«не зачтено» - студент обнаруживает незнание большей части ответа соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, непоследовательно и неуверенно излагает материал.

Вопросы к контрольной работе
по дисциплине: «Физическая культура и спорт»

(1 семестр):

1. Физическая культура как социальная система. Цель, задачи, общие принципы и основы функционирования физической культуры в обществе.
2. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
3. Физическая культура в стране и обществе.
4. Формирование сборных команд студентов очной формы в игровых видах спорта
5. на занятиях по физической культуре.
6. Перечислить средства формирования физической культуры личности.
7. Назовите принципы занятий физическими упражнениями.
8. Методы формирования физической культуры личности.
9. Основы обучения двигательным действиям.
10. Общая характеристика физических способностей.
11. Структура физической культуры личности.
12. Значение мотивации в сфере физической культуры.
13. Социально-биологические основы физической культуры.
14. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
15. Физические качества и методики их развития.
16. Основы здорового образа жизни.
17. Физическая культура в обеспечении здоровья.
18. Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания.
19. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
20. Основные понятия физической культуры и спорта.
21. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
22. Рассказать об основных понятиях теории физической культуры.
23. Какая структура и функции физической культуры.
24. Теория физической культуры как наука и учебная дисциплина.

(2 семестр):

1. Социально-биологические основы физической культуры.
2. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
3. Физические качества и методики их развития.
4. Основы здорового образа жизни.
5. Физическая культура в обеспечении здоровья.
6. Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания.
7. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
8. Основные понятия физической культуры и спорта.
9. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
10. Рассказать об основных понятиях теории физической культуры.
11. Какая структура и функции физической культуры.
12. Теория физической культуры как наука и учебная дисциплина.
13. Физическая культура как социальная система. Цель, задачи, общие принципы и основы функционирования физической культуры в обществе.
14. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
15. Физическая культура в стране и обществе.
16. Формирование сборных команд студентов очной формы в игровых видах спорта
17. на занятиях по физической культуре.
18. Перечислить средства формирования физической культуры личности.
19. Назовите принципы занятий физическими упражнениями.
20. Методы формирования физической культуры личности.

21. Основы обучения двигательным действиям.
22. Значение мотивации в сфере физической культуры.
23. Социально-биологические основы физической культуры.
24. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Темы рефератов по
дисциплине: «Физическая культура и спорт»

1. Что такое физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие?
2. Спорт в жизни человека и общества.
3. Оценка физического развития, функционального и психического состояния.
4. Физические качества спортсменов.
5. Роль физкультуры и спорта в формировании здорового образа жизни
6. Аэробика – степ-аэробика.
7. Современные виды спорта и физической культуры.
8. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.
9. История физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» в СССР.
10. История физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» в современной России.
11. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий.
12. Аутогенная тренировка.
13. Биоритмология.
14. Физическая культура – условия повышения устойчивости к воздействию негативных факторов окружающей среды.
15. Взаимосвязь физической и умственной деятельности
16. Диеты: мифы и реальность.
17. Голодание: мифы и реальность.
18. Психологический тренинг: аутотренинг, медитация, самогипноз, позитивное мышление.
19. Естественные методы оздоровления.
20. Методы очищения организма.
21. Методы снятия напряженности при занятиях компьютером (влияние).
22. Север и здоровье человека.
23. Экология и здоровье человека.
24. Точечный массаж при респираторных заболеваниях.
25. Системы дыхательного тренинга по К. П. Бутейко,
26. Системы дыхательного тренинга по А. Н. Стрельниковой,
27. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
28. Методы оздоровления позвоночника средствами ЛФК
29. Методы оздоровления желудочно-кишечного тракта средствами ЛФК
30. Методы оздоровления сердечно-сосудистой системы средствами ЛФК
31. Методы оздоровления дыхательной системы средствами ЛФК
32. Самоконтроль и врачебный контроль в процессе занятий физической культурой и спортом.
33. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.
34. Физические методы коррекции лечения при заболеваниях органов зрения.
35. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.

Тестовые вопросы
по дисциплине: «Физическая культура и спорт»

Вариант 1.

1. Физическая подготовка представляет собой …
1) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
2) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
3) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
4) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

2. Физическими упражнениями называются…
1) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
2) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
3) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
4) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

3. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?
1) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
2) упражнения, способствующие снижению массы тела;
3) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
4) упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

4. Свойство опорно-двигательного аппарата, обусловливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как…
1) гибкость;
2) ловкость;
3) быстрота;
4) реакция.

5. Под физическим развитием понимается…
1) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
2) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения,
физическая работоспособность;
3) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
4) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

6. Что относится к средствам физического воспитания?
1) Физические упражнения;
2) Оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода);
3) Гигиенические факторы;
4) Все перечисленные факторы.

7. Нагрузки для развития физических качеств целесообразно планировать в порядке:
1) Быстрота > сила > выносливость;
2) Сила > быстрота > выносливость;
3) Выносливость > быстрота > сила;
4) Быстрота > выносливость > сила.

8. В какой части занятия очень важно выполнять упражнения на разгрузку позвоночника:
1) Вводной;
2) Подготовительной;
3) Основной;
4) Заключительной.

9. Выберете правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП)

1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями;
2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп;
3. Упражнения на выносливость;
4. Упражнения на быстроту и гибкость;
5. Упражнения на силу;
6. Дыхательные упражнения;

1) 1,2,5,4,3,6
2) 6,2,3,1,4,5
3) 2,1,3,4,5,6
4) 2,6,4,5,3,1

10. Основная часть урока по ОФП отводится воспитанию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна

1. Выносливость;
2. Гибкость;
3. Быстрота;
4. Сила;

1) 3,2,4,1
2) 1,2,3,4
3) 2,3,1,4
4) 4,2,3,1

11. Через какое время после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?

1) 5-10 мин.
2) 30-45 мин
3) 1-2 часа
4) 3-4часа

12. В каком году и где будет проходить Олимпиада в России?

1) 2011 в Москве
2) 2014 в Сочи
3) 2012 в Саратове
4) 2013 в Санкт- Петербурге

13. Когда и где зародились Олимпийские игры?

1) 673г. до н.э в России
2) 776г до н.э. в Древней Греции
3) 367г до н.э. в Америке
4) 700г. до н.э. в Англии

Вариант 2.

1. Основными составляющими тренированности организма человека являются:

1) сила, ловкость, умение выдержать различные нагрузки, высокая работоспособность;
2) сердечно – дыхательная выносливость, мышечная сила и выносливость, скоростные качества, гибкость;
3) выносливость опорно-двигательного аппарата, своевременная реакция центральной нервной системы на изменение физических нагрузок, гибкость и ловкость.

2. Нагрузка физических упражнений характеризуется…

1) подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием;
2) величиной их воздействия на организм;
3) временем и количеством повторений двигательных действий;
4) напряжением определенных мышечных групп.

3. Основными источниками энергии для организма являются:
1) белки и жиры;
2) витамины и жиры;
3) углеводы и витамины;
4) белки и витамины.
4. Главной причиной нарушения осанки является...
1) слабость мышц;
2) привычка к определенным позам;
3) отсутствие движений во время школьных уроков;
4) ношение сумки, портфеля в одной руке.
5. Осанкой называется...
1) силуэт человека;
2) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
3) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
4) привычная поза человека в вертикальном положении.
6. Правильной можно считать осанку, если вы стоя у стены, касаетесь её...
1) затылком, ягодицами, пятками;
2) лопатками, ягодицами, пятками;
3) затылком, спиной, пятками;
4) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.
7. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...
1) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
2) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
3) частотой сердечных сокращений
4) утомлений, возникающим в результате их выполнения.
8. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнений восстанавливается до уровня, который был в начале урока, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка...
1) мала и ее следует увеличить;
2) переносится организмом относительно легко;
3) достаточно большая, но её можно повторить;
4) чрезмерная и её надо уменьшить;
9. Энергозатраты при занятиях спортом зависят от:
1) Физического состояния;
2) Пола;
3) Выполняемой нагрузки;
4) Всех перечисленных факторов.
10. Какой метод оценки физического развития используется в практике физического воспитания:
1) Антропометрические
2) Индексы;
3) Корреляция; стандарты;
4) Все вышеперечисленные
11. В основе педагогического контроля лежит оценка уровня:
1) Функциональная подготовленность;
2) Здоровья;
3) Физическая подготовленность;
4) Всех вышеперечисленных параметров.
12. Что является субъективным показателем самоконтроля?
1) Самочувствие;
2) Частота пульса;
3) Спортивный результат;

4) Вес тела.

13. Объективные показатели для определения нагрузки в самостоятельных занятиях являются:

1) Самочувствие;
2) Потоотделение;
3) Частота пульса;
4) Желание тренироваться.

14. При самостоятельных занятиях рекомендуется проводить контроль:

1) Предварительный;
2) Текущий;
3) Итоговый;
4) Все вышеперечисленные.

15. Кто быстрее теряет состояние тренированности при прекращении тренировок?

1) Мужчины;
2) Женщины;
3) Одинаково;
4) Не знаю.

16. Аэробная зона тренировочных нагрузок соответствует частоте пульса:

1) До 130 уд/мин;
2) 130-150 уд/мин;
3) 150-180 уд/мин;
4) Свыше 180 уд/мин.

17. Зависимость максимальной частоты пульса от возраста определяется по формуле:

1) 220-возраст (в годах);
2) 260-возраст (в годах);
3) 120+возраст (в годах);
4) 150+возраст (в годах);

5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания компетенции

Результатом проверки компетенций на разных этапах формирования, полученных студентом в ходе освоения данной дисциплины, является оценка «зачтено»/»не зачтено», выставляемая в соответствии со следующими критериями**:**

5.1 Критерии оценивания результатов освоения дисциплины на зачете

Промежуточная аттестация (зачет)

Зачет по результатам изучения дисциплины «Физическая культура» проводится в комбинированной форме. Обязательными требованиями для получения зачета являются: посещаемость учебных занятий, перечень выполненных нормативов, творческий рейтинг.

Оценка по результатам зачета выставляется исходя из следующих критериев:

1. Посещаемость – 1-2 курсов минимальное количество обязательных посещений занятий составляет 4 академических часа в неделю; для обучающихся 3 курса 2 академических часа в неделю.
2. Выполнение соответствующих нормативов.
3. Творческий рейтинг, который складывается из следующих критериев:

- участие в спортивно-массовых мероприятиях;
- участие в выполнении норм комплекса ГТО.

Для устного и письменного ответа на зачете

«зачтено» - студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

1. материал изложен неполно, допущены неточности в определении понятий или в формулировках правил;
2. не достаточно глубоко и доказательно обосновывает свои суждения и приводит примеры;
3. излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении ответа.

«не зачтено» - обучающийся обнаруживает незнание большей части ответа соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, непоследовательно и неуверенно излагает материал.

5.2 Критерии оценивания выполнения реферата

Критерии оценки

1. Идентификация ключевых проблем;
2. Анализ ключевых проблем;
3. Аргументация предлагаемых вариантов эффективного разрешения выявленных проблем;
4. Выполнение задания с опорой на изученный материал и дополнительные источники;
5. Оформление письменной работы;
6. Представление работы, если по работе предполагается выступление (защита)

«зачтено» - установлено более 60 процентов указанных критериев.

«не зачтено» - установлено менее 60 процентов указанных критериев.

5.3 Критерии оценивания тестирования

Порядок проведения тестирования

Тест – это простейшая форма письменного контроля, направленная на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями.

Целью тестирования является оценка качества обучения на различных этапах освоения образовательной программы и уровня подготовки обучающихся на соответствие

требованиям федерального государственного образовательного стандарта и образовательной программы. Тестирование не исключает и не заменяет другие формы оценки качества обучения и уровня подготовки обучающихся.

Тестирование, наряду с другими формами текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, может использоваться: - как инструмент внутривузовского мониторинга контроля качества подготовки обучающихся при освоении ими образовательных программ.

Результаты тестирования используются преподавателем для формирования комплексной оценки по дисциплине.

При тестировании все верные ответы берутся за 100%.

90%-100% отлично

75%-90% хорошо

60%-75% удовлетворительно

менее 60% неудовлетворительно

5.4 Критерии оценивания выполнения контрольной работы

Критерии оценивания:

«зачтено» - студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

1. материал изложен неполно, допущены неточности в определении понятий или в формулировках правил;

2. не достаточно глубоко и доказательно обосновывает свои суждения и приводит примеры;

3. излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении ответа.

«не зачтено» - обучающийся обнаруживает незнание большей части ответа соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, непоследовательно и неуверенно излагает материал.

Приложение 2.

Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина (Модуль)	Физическая культура и спорт
Реализуемые компетенции	УК-7
Результаты освоения дисциплины (модуля)	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.4 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
Трудоемкость, з.е.	72/2
Формы отчетности (в т.ч. по семестрам)	ОФО: Зачет, 1, 2 семестр ЗФО: Зачет, 1, 2 семестр