



**Образовательная автономная некоммерческая организация  
высшего образования**

**«Дагестанский гуманитарный институт»**

Адрес: 367000, Республика Дагестан, г. Махачкала, ул. Дахадаева, 136; ОГРН 1180571012203; ИНН 0572020227 /  
КПП 057201001, тел. +7 (8722) 94-00-60, e-mail: [mail@daggum.ru](mailto:mail@daggum.ru), контактное лицо: Магомедова З. Р.

Утверждаю  
Декан гуманитарно-экономического  
факультета  
\_\_\_\_\_ У.Д. Давлетмурзаева

«27» апреля 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.01.04 Физическая культура и спорт**

<b>Направление подготовки</b>	38.03.01 Экономика
<b>Квалификация (степень) выпускника</b>	бакалавр
<b>Профиль подготовки</b>	Бухгалтерский учет, анализ и аудит
<b>Форма обучения:</b>	очная; заочная
<b>Срок обучения:</b>	очно – 4 года; заочно – 5 лет

<b>Формы обучения</b>	<b>Виды учебной работы и их трудоемкость</b>					
	<b>Всего</b>	<b>Лекции</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>Промежуточный контроль</b>	<b>Самостоятель ная работа</b>	<b>Форма аттестации</b>
<b>Очная</b>	72	14	18		40	Зачет
<b>Заочная</b>	72	2	4	4	62	Зачет

**Махачкала, 2023**

Кадилмагомедов М.К., Аскеров А.С. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт». Махачкала: ДГИ, 2023. – 36 с.

**Рецензенты:** Османов М.О., зав. кафедрой ТМФК ДГПУ, кандидат педагогических наук, доцент.

Мухиудинов М.Г., кандидат педагогических наук, доцент кафедры экономики, информатики и дизайна ДГПУ.

Программа рассмотрена и одобрена на заседаниях:  
кафедры Экономики и информационных технологий  
(протокол № 9 от « 26 » 04 20 23 г.)  
Зав. кафедрой Гаджиев Г.Г., к.э.н., доцент

26.04.2023

методического совета ГЭФ ДГИ

(протокол № 3 от « 26 » 04 20 23 г.)

(Рег. № Э -23-04)

Председатель совета Гаджиев Г.Г., к.э.н., доцент

26.04.2023

© ДГИ, Махачкала, 2023 г.  
© Кадилмагомедов М.К., Аскеров А.С.  
Махачкала, 2023 г.

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель** – формирование физической культуры личности и способности использовать разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **Задачи:**

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.

4. Адаптация организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.

5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

6. Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части учебного плана подготовки бакалавров по направлению 38.03.01 Экономика. Знания и умения по дисциплине «Физическая культура и спорт» необходимы студентам для освоения содержания дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» и «Элективные курсы по физической культуре».

Таблица 1

## 3. ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ И ТРУДОЕМКОСТЬ ИХ ИЗУЧЕНИЯ

Виды учебной работы	Трудоемкость	
	Очно	Заочно

Общая трудоемкость (час)	72	72
Трудоемкость (з.е.)	2	2
Контактная работа (всего)	32	6
Из них:		
лекции	14	2
практические занятия	18	4
Промежуточный контроль (экзамен)		4
Самостоятельная работа	40	62
<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

#### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Формируемые компетенции	Код и наименование индикатора достижения УК
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни. УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. УК-7.3. Определяет личный уровень сформированности показателей.

#### 5. СОДЕРЖАНИЕ

Таблица 2

##### 5.1. Содержание разделов программы

№	Раздел программы	Содержание
<b>Модуль 1. Основы здорового образа жизни</b>		
1.1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	История возникновения и развития физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Основные понятия физической культуры. Физическая культура в современном обществе (структура, содержание и функции). Правовые основы физической культуры и спорта в Российской Федерации (законы, постановления, инструкции). Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и основа гармоничного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в образовательной организации.
1.2.	Основы здорового образа жизни обучающихся. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ

		жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
1.3.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
1.4.	Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная (профессионально-прикладная) физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма к различным факторам внешней среды. Совершенствование профессионально-важных двигательных и специальных качеств. Построение (структура) нагрузок для общей и специальной физической подготовки.
1.5.	Основы методики физической культуры.	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Основные закономерности формирования и развития физических качеств.
<b>Модуль 2. Физическая подготовка</b>		
2.1.	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система

	спорта или системой физических упражнений.	студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений
2.2.	Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления, состояния здоровья и физического развития. Гигиеническо-восстановительные мероприятия после самостоятельных занятий физическими упражнениями	Методы самоконтроля. Объективные методы самоконтроля: подсчет ЧСС, измерение артериального давления, определение массы тела и анализ потоотделения. Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, оценка работоспособности, желание тренироваться, сон, аппетит, болезненные и тревожащие ощущения. Педагогические средства восстановления. Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления. Упражнения для физкультурных пауз и физкультминут. Психологические средства восстановления физической работоспособности. Рациональное питание как важный фактор восстановления работоспособности. Медико-биологические средства восстановления физической работоспособности. Комплексное применение средств восстановления работоспособности после физических нагрузок.
2.3.	Методика развития гибкости	Средства развития гибкости. Методы развития гибкости. Метод многократного растягивания. Комплексы динамических активных упражнений на гибкость и для проведения разминки общей направленности. Метод статического растягивания. Упражнения на гибкость на основе асан Хатха-йоги. Пассивные статические упражнения на гибкость с партнером. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении упражнений на гибкость. Развитие гибкости во время самостоятельных занятий. Проверка и оценка уровня развития гибкости (нормы ГТО).
2.4.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью

		самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях
2.5.	Методика развития координационных способностей	Средства и основы методики формирования двигательно-координационных способностей. Средства и методы воспитания способности поддерживать равновесие. Средства и методы воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению. Средства и методы воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственные параметры движений.

Таблица 3

### 5.2. Тематический план изучения дисциплины

№	Раздел программы	Виды учебной работы и их трудоемкость								Формируемые компетенции
		Лекции		Практические занятия		Промежуточный контроль		Самостоятельная работа		
		ОФО	ЗФО	ОФО	ЗФО	ОФО	ЗФО	ОФО	ЗФО	
<b>Модуль 1. Основы здорового образа жизни</b>										
1.1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2	2	2			4	6	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.
1.2.	Основы здорового образа жизни обучающихся; физическая культура в обеспечении здоровья; контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2		2				4	6	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.
1.3.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности			2				4	6	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.
1.4.	Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания			2				4	6	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.
1.5.	Основы методики физической культуры. Рубежный	2		2				4	6	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.

	контроль.									
<b>Модуль 2.</b>										
2.1.	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	2			2			4	6	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.
2.2.	Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления, состояния здоровья и физического развития.	2		2				4	6	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.
2.3.	Методика развития гибкости			2				4	6	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.
2.4.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2		2				4	6	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.
2.5.	Методика развития координационных способностей	2		2				4	8	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.
	Промежуточный контроль						4			
	Итого:	14	2	18	4		4	40	62	

Таблица 4

### 5.3. Тематика практических занятий

№	Раздел программы	Темы практического занятия	Вопросы для обсуждения	Учебно-методические материалы
<b>Модуль 1.</b>				
1.1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<b>Практическое занятие № 1.</b> Организация физического воспитания в образовательных учреждениях.	Систематизация, закрепление и углубление знаний о физическом воспитании.	1-3



1.2.	Основы здорового образа жизни обучающихся. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<b>Практическое занятие № 2.</b> Здоровый образ жизни и его формирование	Здоровый образ жизни и умение вести здоровый образ	2
1.3.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	<b>Практическое занятие № 3.</b> Средства физической культуры для оптимизации работоспособности.	Методы, способы и приёмы самообучения, саморазвития и работоспособности	2-4
1.4.	Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания	<b>Практическое занятие № 4.</b> Методика развития и совершенствования общей и специальной подготовки.	Развитие и совершенствование общей и специальной физической подготовки	1-3
1.5.	Основы методики физической культуры.	<b>Практическое занятие № 5.</b> Самостоятельные задания по физической подготовке.	Формирование умений учиться самостоятельно по физической подготовке	2.2
<b>Модуль 2.</b>				
2.1.	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	<b>Практическое занятие № 6.</b> Организация и планирование спортивной подготовки в образовательных учреждениях.	Методика обучения студентов к организации и планированию спортивной подготовки в образовательных учреждениях.	
2.2.	Методика самооценки работоспособности, усталости,	<b>Практическое занятие № 7.</b> Психофизиологические средства восстановления	Средства восстановления работоспособности	

	утомления, состояния здоровья и физического развития.	работоспособности.		
2.3.	Методика развития гибкости	<i>Практическое занятие № 8.</i> Средства и методы развития гибкости.	Знания о средствах, методах гибкости	2.3
2.4.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и.	<i>Практическое занятие № 9.</i> Изучение системы физических упражнений: общеразвивающие и специальные.	Физические упражнения укрепляющие общее здоровье.	1-4
2.5.	Методика развития координационных способностей	<i>Практическое занятие № 10.</i> Средства и методы развития координационных способностей.	Развитие знаний о координационных способностях	3,2.2

#### 5.4. Самостоятельная работа студентов

Самостоятельная работа проводится с целью углубления знаний по дисциплине. Планирование времени на самостоятельную работу, необходимого на изучение дисциплины, студентам лучше всего осуществлять на весь период изучения, предусматривая при этом регулярное повторение пройденного материала. Материал, законспектированный на лекциях, необходимо регулярно дополнять сведениями из литературных источников, представленных в рабочей программе. При работе с указанными источниками рекомендуется составлять краткий конспект материала, с обязательным фиксированием библиографических данных источника.

Основные направления самостоятельной работы:

- ознакомление и проработка рекомендованной литературы, работу с электронно-библиотечными системами, включая переводы публикаций из научных журналов, цитируемых в базах Scopus, Web of Science, Chemical Abstracts, РИНЦ;
- посещение выставок и семинаров;
- подготовка к лекционным и семинарским занятиям;
- изучение литературы, информационных источников в интернете.

Задания для самостоятельного выполнения представлены в Приложении 1 (Фонд оценочных средств).

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу данной учебной дисциплины. Перечень видов оценочных средств соответствует рабочей программе дисциплины. Оценочные средства представлены в Приложении 1 в виде Фонда оценочных средств (ФОС) для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине и включает в себя:

- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе изучения данной дисциплины;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Формирование оценки текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины осуществляется с использованием балльно-рейтинговой системы оценки знаний обучающихся, требования к которым изложены в Положении о модульно-рейтинговой системе оценки знаний студентов ДГИ.

В организации модульно-рейтинговой системы важное место играет принцип распределения баллов по различным видам деятельности студента. Для расчета баллов, полученных студентом за модуль, и итогового рейтинга с учетом трудоемкости дисциплины, включенной в учебный план, из всех показателей выводится средний балл (кроме самостоятельной работы), показатели которой суммируются. Итоговый балл студента по дисциплине, изучение которой рассчитано на несколько семестров определяется как среднее арифметическое итоговых баллов.

Итоговый рейтинг по отдельному модулю учебной дисциплины включает в себя сумму баллов за посещение занятий, активность, рубежный контроль и самостоятельную работу.

Рейтинговые баллы, в общем, по всем модулям за вышеуказанные виды деятельности распределяются следующим образом:

- посещение – максимум 30 баллов, пропорционально посещенным занятиям (начисление баллов за посещение занятия, (вне зависимости от вида: лекция, практическое занятие, и т.д.) осуществляется следующим образом:
  - неявка на занятие – 0 баллов;
  - посещение занятия – 1 балл;
  - активность – 1-20 баллов (за активность на занятии (практическом, семинарском), выраженная в решении определенных стандартных и

нестандартных задач, ответах на поставленные преподавателем вопросы и выполненные задания);

- рубежный контроль – 1-20 баллов;
- самостоятельная работа – максимум 30 баллов (реферат – 20 баллов, словарь или кроссворд – 5 баллов, презентация или наглядный материал – 5 баллов).

Для сдачи зачета необходимо набрать минимум 51 балл.

Для допуска к экзамену – необходимо набрать минимум 51 б. Засчитываются на экзамене баллы от 0 до 30 баллов. Окончательная оценка по дисциплине выводится в ведомость с учетом баллов экзамена:

«удовлетворительно» – 51-69,

«хорошо» – 70-84,

«отлично» – 85 и выше.

В течение семестра работа на занятиях семинарского типа (текущий контроль), сдача контрольных точек (рубежный контроль) оценивается преподавателем, ведущим занятия, и баллы заносятся в электронную ведомость.

## **7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Курс предусматривает чтение лекций и проведение практических занятий. В лекциях излагается основное содержание тем учебной дисциплины.

В процессе изучения дисциплины используются активные методы обучения (АМО), включающие чтение проблемных лекций, изучение конкретных производственных и хозяйственных ситуаций. Среди АМО и интерактивных методов обучения (ИМО) стоит выделить следующие:

1. Тематические дискуссии – способ обсуждения темы (спорного или проблемного характера в учебной группе). Как правило, дискуссии организуются в формах группового обсуждения или дебатов.

2. Групповой тренинг – метод предполагает имитацию особой учебно-экспериментальной обстановки, позволяющей студентам освоить нестандартные подходы к решению проблем, используя новые техники и тактики, излагаемые преподавателем и демонстрируемые в ходе занятия.

3. Проблемная лекция – важнейшим показателем «проблемности» характера обучения является наличие познавательной проблемы. «Проблема» может быть сформулирована на основе материалов истории науки, социальной практики, в контексте предстоящей профессиональной деятельности. Лекция характеризуется проблемным изложением материала: преподаватель ставит вопрос или формулирует проблемную задачу и показывает варианты ответов или способов решения, а студенты наблюдают за поиском и определяют свое отношение к полученному материалу.

В состав методического обеспечения проблемной лекции входят: перечень «проблемных» вопросов для рассмотрения и последующего обсуждения (и их временной регламент); наглядные пособия (слайды, раздаточные материалы), отражающие не только теоретические положения дисциплины, но и фактографические данные, иллюстрирующие реальную практику в рассматриваемой области; подборка актуальных статей, материалов для рефлексивного чтения.

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

В процессе изучения дисциплины, подготовки к лекциям и выполнению практических работ используются персональные компьютеры с установленными стандартными программами MS Office (Microsoft Office Word — текстовый процессор, Microsoft Office Excel — табличный процессор, Microsoft Office PowerPoint — приложение для подготовки презентаций) и доступом к Internet-ресурсам посредством Интернет-браузеров (Opera, Google Chrome, Yandex и др.), что должно позволить студенту:

- осуществлять поиск информационных источников в сети Internet;
- реализовывать педагогическое взаимодействие;
- участвовать в виртуальных интеллектуальных конкурсах студентов;
- проходить компьютерное тестирование;
- использовать в учебном процессе информационно-коммуникационные средства (смартфоны, планшеты, телевизоры, удаленный доступ к учебно-методическим материалам) и т.п.

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИН**

Для проведения занятий по дисциплине необходимо иметь:

- учебную аудиторию для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенную специализированной мебелью, видеопроекторным оборудованием, экраном, средствами звуковоспроизведения, выход в сеть Интернет и локальную сеть вуза, а также наборами демонстрационного оборудования и учебных наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации;
- учебную аудиторию для самостоятельной работы обучающихся, 14 автоматизированных рабочих мест с выходом в сеть Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Таблица 5

### **Технические средства обучения**

№	Наименование мебели	Учебное помещение
---	---------------------	-------------------

	<b>и оргтехники</b>	<b>для чтения лекций</b>	<b>для проведения практ. занятий</b>	<b>для проведения лабор. работ</b>
1.	Мультимедиапроектор, 1 ед.	1	1	1
2.	Проекционный экран, 1ед.	1	1	1
3.	Ноутбук, 1ед.	1	1	1
4.	Персональные компьютеры, 20 ед.		1	1
5.	Интерактивная доска, 1 шт	1	1	1
6.	Лазерная указка, 1 шт.	1	1	1

## **10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Учебно-методическое обеспечение дисциплины составляет:

- рабочая программа дисциплины;
- оценочные средства;
- презентации;
- программные средства (Microsoft Windows, Microsoft Office);
- рукописи учебных материалов;
- методические рекомендации по выполнению учебных заданий и по их контролю;
- наглядные пособия, таблицы, схемы и т.п.

## **11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОБУЧАЕМЫМ**

Методические указания студентам должны раскрывать рекомендуемый режим и характер учебной работы по изучению теоретического курса (или его раздела/части), практических и/или семинарских занятий, и практическому применению изученного материала, по выполнению заданий для самостоятельной работы, по использованию информационных технологий и т.д. Методические указания должны мотивировать студента к самостоятельной работе и не подменять учебную литературу.

Указывается перечень учебно-методических изданий, рекомендуемых студентам для подготовки к занятиям и выполнения самостоятельной работы, а также методические материалы на бумажных и/или электронных носителях, выпущенные кафедрой своими силами и предоставляемые студентам во время занятий:

- рабочие тетради студентов;
- наглядные пособия;
- глоссарий (словарь терминов по тематике дисциплины);
- тезисы лекций и др.

Самостоятельная работа студентов, предусмотренная учебным планом в объеме не менее 50-70% от общего количества часов, должна соответствовать более глубокому усвоению изучаемого курса, формировать навыки

исследовательской работы и ориентировать студентов на умение применять теоретические знания на практике.

Задания для самостоятельной работы составляются по разделам и темам, по которым не предусмотрены аудиторские занятия, либо требуется дополнительно проработать и проанализировать рассматриваемый преподавателем материал в объеме запланированных часов.

Задания по самостоятельной работе могут быть оформлены в виде таблицы с указанием конкретного вида самостоятельной работы:

- поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации, подготовка заключения по обзору;
- выполнение контрольных работ, творческих (проектных) заданий, курсовых работ (проектов);
- решение задач, упражнений;
- работа с тестами и вопросами для самопроверки;
- анализ статистических и фактических материалов, составление выводов на основе проведенного анализа и т.д.

Самостоятельная работа должна носить систематический характер, быть интересной и привлекательной для студента.

Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации студента (зачет, экзамен). При этом проводятся: тестирование, экспресс-опрос на семинарских и практических занятиях, заслушивание докладов, проверка письменных работ и т.д.

## **12. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **12.1. Основная литература**

1. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680> (дата обращения: 03.03.2022). – Режим доступа: по подписке.

2. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559> (дата обращения: 03.03.2022). – Режим доступа: по подписке.

3. Кравчук В.И. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: справочник для студентов гуманитарных специальностей/ Кравчук В.И.- Электрон. текстовые данные.- Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2006.- 44 с.- Режим доступа: <http://www.znanium.ru/56528.html>. - ЭБС «Znanium»

4. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.- Электрон. текстовые данные.- М.: Московский гуманитарный университет, 2011.- 161 с.- Режим доступа: <http://www.znaniium.ru/8625.html>. - ЭБС «Znaniium»

5. Орлова С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для абитуриентов/ Орлова С.В.- Электрон. текстовые данные.- Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2011.- 154 с.- Режим доступа: <http://www.znaniium.ru/15687.html>. - ЭБС «Znaniium»

6. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.- Электрон. текстовые данные.- Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.- 94 с.- Режим доступа: <http://www.znaniium.ru/11361.html>. - ЭБС «Znaniium»

## 12.2. Дополнительная литература

1. Кравчук В.И. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика»)/ Кравчук В.И.- Электрон. текстовые данные.- Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2013.- 184 с.- Режим доступа: <http://www.znaniium.ru/56428.html>. - ЭБС «Znaniium»

2. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура» / Ишмухаметов М.Г.- Электрон. текстовые данные.- Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014.- 193 с.- Режим доступа: <http://www.znaniium.ru/32246.html>. - ЭБС «Znaniium».

3. Шулятьев В.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.- Электрон. текстовые данные.- М.: Российский университет дружбы народов, 2009.- 280 с.- Режим доступа: <http://www.znaniium.ru/11556.html>. - ЭБС «Znaniium»

4. Бабушкин Е.Г. Физическая культура. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бабушкин Е.Г., Барановский В.А., Вериго Л.Н.- Электрон. текстовые данные.- Омск: Омский государственный институт сервиса, 2012.- 124 с.- Режим доступа: <http://www.znaniium.ru/12706.html>. - ЭБС «Znaniium»

## 12.3. Интернет-ресурсы

1. <http://znaniium.ru|10930>;
2. [http://biblioclub/ru/index.pkp?page=book\\_view\\_reb/\\_id=23980](http://biblioclub/ru/index.pkp?page=book_view_reb/_id=23980);
3. [http://biblioclub/ru/index.pkp?page=book\\_view\\_reb/\\_id=23980](http://biblioclub/ru/index.pkp?page=book_view_reb/_id=23980)
4. <http://www.knigafund.ru/>



5. (<http://www.hist.msu.ru/ER/Etext/PICT/ussr.htm>) со ссылками на другие ресурсы сети;
6. <http://www.rsl.ru>;
7. <http://www.shpl.ru>.





Образовательная автономная некоммерческая организация  
высшего образования

«Дагестанский гуманитарный институт»

---

Адрес: 367000, Республика Дагестан, г. Махачкала, ул. Дахадаева, 136; ОГРН 1180571012203; ИНН 0572020227 /  
КПП 057201001, тел. +7 (8722) 94-00-60, e-mail: [mail@daggum.ru](mailto:mail@daggum.ru), контактное лицо: Магомедова З. Р.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ**  
**АТТЕСТАЦИИ**

**Б1.О.01.04 Физическая культура и спорт**

<b>Направление подготовки</b>	38.03.01 Экономика
<b>Профиль подготовки</b>	бухгалтерский учет, анализ и аудит
<b>Квалификация (степень) выпускника</b>	бакалавр
<b>Формы обучения:</b>	очная; заочная

**Махачкала, 2023**

## 1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ, ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (ФОС) является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся (в т.ч. по самостоятельной работе студентов, далее — СРС), освоивших программу данной дисциплины.

Целью фонда оценочных средств является установление соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 Экономика.

Рабочей программой дисциплины «Физическая культура и спорт» предусмотрено формирование следующей компетенции: УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## 2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ, ФОРМИРУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Описание показателей и критериев оценивания компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины (модуля), и используемые оценочные средства даны в нижеприведённых таблицах.

Перечень оценочных средств, рекомендуемых для заполнения таблицы 1 (в ФОС не приводится, используется только для заполнения таблицы).

Таблица 1.

### Перечень оценочных средств

1. Деловая (ролевая) игра	2. Доклад
3. Коллоквиум	4. Творческое задание
5. Кейс-задание	6. Устный опрос
7. Контрольная работа	8. Эссе
9. Круглый стол (дискуссия)	12. Тест для проведения зачета/дифференцированного зачета (зачета с оценкой)/экзамена
10. Курсовая работа/курсовой проект	
11. Расчетно-графическая работа	
13. Решение задач (заданий)	15. Задания/вопросы для проведения зачета/дифференцированного зачета (зачета с оценкой)/экзамена
14. Тест (для текущего контроля)	

Перечень оценочных средств необходимости может быть дополнен.

### 2.1. Перечень компетенций

Компетенции/контролирует	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Показатели	Наименование оценочных
--------------------------	--	------------	------------------------

мые этапы			ого средств а
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни.</p> <p>УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.3. Определяет личный уровень сформированности показателей.</p>	<p>УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни.</p> <p>УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.3. Определяет личный уровень сформированности показателей.</p>	<p><b>знать:</b> история возникновения и развития физической культуры; факторы определяющие здоровье человека; основы здорового образа жизни; основные требования к организации здорового образа жизни; критерии эффективности здорового образа жизни; составляющие здорового образа жизни; психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности; средства физической культуры оптимизации работоспособности; цели, методы и средства физической и спортивной подготовки; методы физического воспитания; виды физических упражнений; учебно-тренировочные занятия; спортивная подготовка в вузе; методические самооценки работоспособности, усталости, утомления, состояние здоровья; гигиенически-воспитательные мероприятия после физических упражнений; средства развития гибкости; самостоятельные физические упражнения развития координации, двигательно-координационных способностей; средства мышечного расслабления;</p> <p><b>Уметь:</b> вести здоровый образ жизни; создавать условия для формирования здорового образа жизни; использовать средства физической культуры для поддержания работоспособности, эволюционного и психологического равновесия, повышения эффективности учебного труда; осуществлять физическую подготовку; повышать двигательные функции и устойчивость организма к различным факторам внешней среды; использовать физические упражнения для развития психических и физических качеств; развивать самоконтроль; подбирать рациональное питание и медико-биологические средства восстановления работоспособности;</p>	<p>Тест, практическое задание, реферат</p>

		<p>применять средства развития гибкости; координации, поддержки равновесия;</p> <p><b>Владеть</b> способами и средствами: поддержания здорового образа жизни; самовоспитания и самосовершенствования психических и физических качеств; поддержания и восстановления работоспособности; обеспечения полноценной учебной социальной и профессиональной деятельности.</p>	
--	--	--	--

## 2.2. Шкала оценивания

<b>4-балльная шкала</b> (уровень освоения)	<b>Отлично</b> (повышенный уровень)	<b>Хорошо</b> (базовый уровень)	<b>Удовлетворительно</b> (пороговый уровень)	<b>Неудовлетворительно</b> (уровень не сформирован)
100-балльная шкала	85-100	70-84	51-69	0-50
Бинарная шкала		Зачтено		Незачтено

## 2.3. Оценивание выполнения практических заданий

4-балльная шкала (уровень освоения)	Показатели	Критерии
<b>Отлично</b> (повышенный уровень)	1. Полнота выполнения практического задания. 2. Своевременность выполнения задания.	Студентом задание решено самостоятельно. При этом составлен правильный алгоритм решения задания, в логических рассуждениях, в выборе формул и решении нет ошибок, получен верный ответ, задание решено рациональным способом.
<b>Хорошо</b> (базовый уровень)	3. Последовательность и рациональность выполнения задания. 4. Самостоятельность решения. 5. и т.д.	Студентом задание решено с подсказкой преподавателя. При этом составлен правильный алгоритм решения задания, в логическом рассуждении и решении нет существенных ошибок; правильно сделан выбор формул для решения; есть объяснение решения, но задание решено нерациональным способом или допущено не более двух несущественных ошибок, получен верный ответ.
<b>Удовлетворительно</b> (пороговый уровень)		Студентом задание решено с подсказками преподавателя. При этом задание понято правильно, в логическом рассуждении нет существенных ошибок, но допущены существенные ошибки в выборе формул или в математических расчетах; задание решено не полностью или в общем виде.

<b>Неудовлетворительно</b> (уровень не сформирован)		Студентом задание не решено.
--	--	------------------------------

#### 2.4. Оценивание выполнения тестов

4-балльная шкала (уровень освоения)	Показатели	Критерии
<b>Отлично</b> (повышенный уровень)	1. Полнота выполнения тестовых заданий. 2. Своевременность выполнения. 3. Правильность ответов на вопросы. 4. Самостоятельность тестирования.	Выполнено 85-100% заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
<b>Хорошо</b> (базовый уровень)		Выполнено 70-84% заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос; однако были допущены неточности в определении понятий, терминов и др.
<b>Удовлетворительно</b> (пороговый уровень)		Выполнено 51-69% заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан неполный ответ на поставленный вопрос, в ответе не присутствуют доказательные примеры, текст со стилистическими и орфографическими ошибками.
<b>Неудовлетворительно</b> (уровень не сформирован)		Выполнено 0-50% заданий предложенного теста, на поставленные вопросы ответ отсутствует или неполный, допущены существенные ошибки в теоретическом материале (терминах, понятиях).

#### 2.5. Требования к реферату

**Тема** – любой из приложенных вопросов.

**Объем** – 15-20 стр.

**Кегль** – 14

**Интервал** – 1,5 пт.

**Выравнивание текста** – по ширине.

**Список литературы** – не менее 10 позиций.

**Наличие** введения, основной части, разделенной на параграфы и главы, заключения.

**Оригинальность** (полностью механически скопированные или сохраненные с Интернета тексты не принимаются и не засчитываются).

**Титульный лист** оформляется в соответствии с общими требованиями к рефератам.

#### 2.6. Оценивание ответа на зачете

2-балльная шкала	Показатели	Критерии
------------------	------------	----------

<b>(уровень освоения)</b>		
<p><b>Зачтено</b> (удовлетворительный уровень знания)</p>	<p>1. Полнота изложения теоретического материала. 2. Полнота и правильность решения практического задания. 3. Правильность и/или аргументированность изложения (последовательность действий). 4. Самостоятельность ответа. 5. Культура речи.</p>	<p>Студентом дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где он продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит собственные примеры по проблематике поставленного вопроса, решил предложенные практические задания без ошибок.</p> <p>Студентом дан развернутый ответ на поставленный вопрос, где студент демонстрирует знания, приобретенные на лекционных и семинарских занятиях, а также полученные посредством изучения обязательных учебных материалов по курсу, дает аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается неточность в ответе. Решил предложенные практические задания с небольшими неточностями.</p> <p>Студентом дан ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой дисциплины, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, знанием основных вопросов теории, слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры, недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа и решении практических заданий.</p>
<p><b>Незачтено</b> (неудовлетворительный уровень знания)</p>		<p>Студентом дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Выводы поверхностны. Решение практических заданий не выполнено. Т.е. студент не способен</p>



		ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.
--	--	---

## 2.7. Оценивание ответа на экзамене

**Экзамен не предусмотрен**

### **3. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

##### **Модуль 1.**

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Практическое занятие № 1.

Организация физического воспитания в образовательных учреждениях.

Основы здорового образа жизни обучающихся. Физическая культура в обеспечении здоровья. Практическое занятие № 2.

Здоровый образ жизни и его формирование

Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности Практическое занятие № 3.

Средства физической культуры для оптимизации работоспособности.

Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Практическое занятие № 4.

Методика развития и совершенствования общей и специальной подготовки.

Основы методики физической культуры.

Практическое занятие № 5.

Самостоятельные задания по физической подготовке.

##### **2.Модуль Физическая подготовка**

Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Практическое занятие № 6.

Организация и планирование спортивной подготовки в образовательных учреждениях.

Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления, состояния здоровья и физического развития. Практическое занятие № 7.

Психофизиологические средства восстановления работоспособности.

Методика развития гибкости Практическое занятие № 8.

Средства и методы развития гибкости.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Практическое занятие № 9.

Изучение системы физических упражнений: общеразвивающие и специальные.

Методика развития координационных способностей Практическое занятие № 10.

Средства и методы развития координационных способностей.

Практический материал для студентов специально-медицинской группы (СМГ)

В специально-медицинские ГРУППЫ зачисляются студенты, отнесенные к нему по данным медицинского обследования. Учебные группы для практических занятий ком-плектуются с учетом заболевания и уровня функционального состояния студентов. Численность групп - 8-10 человек.

С целью более дифференцированного подхода к назначению двигательного режима, с учетом тяжести и характера заболеваний студентов СМГ рекомендуется разделять на две подгруппы: А и Б. К подгруппе А относятся студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера - ослабленные в связи с различными заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу. К подгруппе Б относятся студенты с органическими, необратимыми изменениями органов и систем (поражения сердечно-сосудистой, мочевыделительной систем, печени, высокая степень нарушения рефракции зрения с изменением глазного дна и др.)

Практический материал определяется с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Практические занятия с данным отделением строятся с корригирующей и оздоровительно-профилактической направленностью. Использование средств физического воспитания включает физические упражнения из различных видов спорта и физкультурно-оздоровительных систем, специальные упражнения для устранения отклонений в состоянии здоровья, физического развития и функционального состояния организма. При его реализации применяется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами:

Основные задачи и особенности выбора средств физического воспитания, обусловленные клиническим диагнозом студентов СМГ, заключаются в следующем:

1. При заболеваниях сердечно-сосудистой системы (неактивная фаза ревма-тизма, функциональные изменения и др.) - нормализация сосудистого тонуса и скелет-ной мускулатуры, увеличение сократительной способности миокарда, активизация кровообращения, стимуляция нервных центров,

регулирующих сердечно-сосудистую деятельность. Противопоказаны упражнения с задержкой дыхания, натуживанием, резким изменением темпа и статическим напряжением. Рекомендуются общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе.

2. При заболеваниях дыхательной системы (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.) - восстановление согласованной работы дыхательной мускулатуры, улучшение дренажной функции бронхов и их проходимости. Противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания и натуживание. Рекомендуются дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха через рот.

3. При заболеваниях желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени - ликвидация воспалительных изменений, нормализация секреторной и моторной функции желудочно-кишечного тракта, предупреждение развития спаек и застойных явлений. Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.

4. При заболеваниях почек и мочевыводящих путей (нефрит, пиелонефрит, нефроз) - уменьшение воспалительных изменений. Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела. При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц спины, брюшного пресса, таза, промежности, общему оздоровлению организма.

5. При заболеваниях нервной системы - снижение нервной возбудимости. Ограничиваются упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д. Показаны дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения, психорегуляция, аутотренинг.

6. При заболеваниях органов зрения - укрепление мышц глаз, улучшение кровообращения, развитие координации движений глаз, укрепление вестибулярного аппарата. Исключаются прыжки, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, натуживанием, стойки на руках и голове. Показаны упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз.

7. При ожирении - уменьшение избыточной массы тела, адаптация организма к физической нагрузке, нормализация функций всех систем организма, улучшение двигательного режима. Показаны аэробные упражнения (ходьба, медленный бег, плавание, лыжные прогулки).

## **3.2. ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ**

**Не предусмотрено**

### **3.3. ТЕМЫ ПИСЬМЕННЫХ РАБОТ**

**Не предусмотрено**

### **3.4. ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ**

1. Понятие физического воспитания.
2. Физическое воспитание в вузах.
3. Структура руководства физическим воспитанием в вузах.  
Направленность системы физического воспитания.
4. Организм человека как биологическая система.
5. Гомеостаз.
6. Гиподинамия и гипоксия.
7. Резистентность.
8. Базовая физическая культура: сущность и структура.
9. Организационно- дидактические основы базовой физической культуры студента.
10. Средства, методы и организационные формы совершенствования основных физических качеств.
11. Общая физическая подготовка в процессе обучения в вузе.
12. Понятие о здоровом образе жизни.
13. Компоненты здорового образа жизни.
14. Воздействие природно- климатических и социально- экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
15. Адаптация студентов к обучению в вузе средствами физической культуры.
16. Психофизическая характеристика труда.
17. Работоспособность, утомление, переутомление.
18. Рекреация, релаксация, самочувствие.
19. Особенности занятий избранным видом спорта.
20. Международные спортивные связи.
21. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями
22. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
23. Мотивация выбора физических упражнений.
24. Особенности занятий для отдельных групп.
25. Массовый спорт.
26. Спорт высших достижений.
27. Система физических упражнений.

### **3.5. ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ЭССЕ**

Эссе не предусмотрены.

### **3.6. ВОПРОСЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (ЗАЧЕТ)**

1. Содержание физической культуры и спорта.
2. Структура ФК.
3. Критерии ФК и уровни ее проявления в социуме и личной жизни.
4. Историческая справка о возникновении и развитии ФК.
5. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи ФК.
6. Структура ГТО.
7. Виды испытаний (тесты) и нормативы комплекса ГТО (4 ступень).
8. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору.
9. Требования комплекса ГТО к оценке уровня знаний и умений в области ФК и спорта.
10. Знаки отличия комплекса ГТО.
11. Порядок выполнения разминки перед выполнением обязательных тестов ГТО.
12. Ошибки при выполнении обязательных тестов ГТО.
13. Порядок выполнения разминки перед выполнением ГТО по выбору.
14. Ошибки при выполнении тестов ГТО по выбору.
15. Последовательность проведения ознакомления с физическим упражнением (приемом, действием).
16. Методы и средства гигиены на занятиях по физической культуре.
17. Средства физического совершенствования студентов.
18. Методы и приемы физического совершенствования студентов.
19. Методика формирования двигательных навыков.
20. Методика совершенствования физических качеств и способностей (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей).
21. Сущность понятия «Здоровье».
22. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
23. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
24. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей человека.
25. Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности.
26. Методика совершенствования (тренировки) физического упражнения (приема, действия).
27. Методика выполнения измерений методами и средствами объективного контроля физического состояния при занятиях
28. Методика выполнения измерений методами и средствами субъективного контроля физического состояния при занятиях физической культурой.
29. Методика проведения УФЗ.

30. Методика развития силы.
31. Физиологические механизмы и закономерности обеспечения двигательной деятельности человека.
32. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
33. Оптимальная двигательная активность в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека.
34. Построение (структура) нагрузок для общей и специальной физической подготовки.
35. Здоровье человека как общественная ценность.
36. Факторы, определяющие здоровье.
37. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
38. Здоровый образ жизни и его составляющие.
39. Личное отношение к здоровью как условие формирования образа жизни.
40. Основные требования к организации здорового образа жизни студентов.
41. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
42. Критерии эффективности здорового образа жизни.
43. Характеристика физкультурно-оздоровительных систем.
44. Методика самостоятельного разучивания приема и действия.
45. Методика развития скоростных и скоростно-силовых возможностей.
46. Самостоятельные занятия как одна из форм базовой и профессионально-прикладной физической культуры.
47. Направленность и содержание самостоятельных занятий.
48. Взаимосвязь между уровнем физической подготовленности и объемом физической нагрузки.
49. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
50. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
51. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
52. Гигиена при самостоятельных занятиях физической культурой.
53. Правила предупреждения травматизма при занятиях физическими упражнениями.
54. Объективные методы самоконтроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта.
55. Субъективные методы самоконтроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта.
56. Методика проведения «заминки» после учебных занятий.
57. Методика развития выносливости.

58. Методика тренировки по физкультурно-оздоровительной системе в целях укрепления здоровья.

59. Методика развития гибкости и координационных способностей.

### **3.6.1. ОБРАЗЕЦ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО БИЛЕТА**

Экзамен не предусмотрен

### **3.7. ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ**

1. Развитие физической культуры и спорта в России
2. История развития физической культуры и спорта в России.
3. Тенденции современного развития спорта в России.
4. Двигательные умения и навыки как предмет изучения в физическом воспитании.
5. Движение - как основной фактор здоровья.
6. Приобретение навыков в процессе спортивной тренировки.
7. Важность ритма двигательного действия.
8. Заболевания и показатели здоровья населения.
9. Сущность понятия «здоровье», основные факторы угрозы жизни и здоровью человека.
10. Причины возникновения болезней цивилизации.
11. Основные показатели здоровья населения.
12. Основные факторы здорового образа жизни.
13. Понятие здорового образа жизни.
14. Факторы, влияющие на ЗОЖ.
15. Роль физической культуры в здоровом образе жизни человека.
16. Развитие физических качеств.
17. Определение физических качеств человека.
18. Средства и методы, применяемые для воспитания различных физических качеств.
19. Рациональное питание при занятиях спортом.
20. Питание как фактор здоровья.
21. Понятие рационального питания.
22. Особенности питания при занятиях спортом.
23. Основы лечебной физкультуры.
24. Значение лечебной физкультуры.
25. Основные методы проведения лечебной физкультуры.
26. Самоконтроль физических параметров.
27. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.
28. Основные цели и задачи самоконтроля при занятиях спортом.
29. Методы проведения самоконтроля физических параметров.
30. Профилактика травматизма.
31. Различные виды травм.

32. Способы оказания первой помощи при различных видах травм.
33. Производственная гимнастика.
34. Роль производственной гимнастики на производственный процесс.
35. Основные составляющие производственной гимнастики.
36. Формирование правильной осанки.
37. Важность формирования правильной осанки с детства.
38. Методы определения правильной осанки.
39. Основные факторы, влияющие на осанку человека.
40. Физические упражнения и система дыхания.
41. Физические упражнения, рекомендуемые при заболеваниях органов дыхания.
42. Способы увеличения ЖЕЛ человека.
43. Воздействие физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
44. Физические упражнения, рекомендуемые при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
45. Роль мышечной системы в жизни человека.
46. Организация самостоятельной работы по практической подготовке студентов.

Таблица 6

### 3.8. Задания для самостоятельного выполнения

№	Раздел программы	Количество часов		Задания	Литература	Формы отчётности и аттестации
		ОФО	ЗФО			
<b>Модуль 1.</b>						
1.1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	4	8	1. Самостоятельно изучить вопросы № 1;2;3;4;5 2. Написать рефераты № 1;2;3 и защитить их. 3. Выполнить задания для физической подготовки. 4. Подготовиться к практическому занятию, оформить отчет и защитить его.	1-8	Реферат и его защита; отчет по п/з и его защита
1.2.	Основы здорового образа жизни обучающихся.	4	6	1. Самостоятельно изучить вопросы № 12;13;14 2. Написать рефераты № 4;5;6;7;8;9 и защитить их.	1-8	Реферат и его защита; отчет по п/з и его защита



	Физическая культура в обеспечении здоровья.			3. Выполнить задания для самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом. 4. Подготовиться к практическому занятию, оформить отчет и защитить его.		
1.3.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	4	6	1. Самостоятельно изучить вопросы № 16;17;18;19;20 2. Написать рефераты № 10;11;12;13;14;15 и защитить их. 3. Выполнить задания для самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом. 4. Подготовиться к практическому занятию, оформить отчет и защитить его.	1-8	Реферат и его защита; отчет по п/з и его защита
1.4.	Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания	4	6	1. Самостоятельно изучить вопросы № 21;22;23;24;25 2. Написать рефераты № 16;17;18;19;20 и защитить их. 3. Выполнить задания для общей и специальной подготовки физическими упражнениями и спортом. 4. Подготовиться к практическому занятию, оформить отчет и защитить его.	1-8	Реферат и его защита; отчет по п/з № 4 и его защита
1.5.	Основы методики физической культуры.	4	6	1. Самостоятельно изучить вопросы № 26;27;28 2. Написать рефераты № 21;22;23;24; и защитить их. 3. Самостоятельно выполнить	1-8	Реферат и его защита; отчет по п/з № 5 и его защита

				физические упражнения. 4. Подготовиться к практическому занятию, оформить отчет и защитить его. 5. подготовиться к промежуточной аттестации.		Тестирование; собеседование.
<b>Модуль 2.</b>						
2.1.	Страны Европы в XVI-XIX вв.	5	6	1. Подготовить сообщения к семинару 2. Написать рефераты 13,14,15 и защитить их. 3. Самостоятельно изучить вопросы 13,14,15	14	Тексты рефераты, защита, собеседование
2.2.	Российская империя в XVIII первой половине XIX вв.	5	8	1. Подготовить сообщения к семинару 2. Написать рефераты 16,17,18 и защитить их. 3. Самостоятельно изучить вопросы 16,17,18	11	Тексты рефераты, конспекты, защита, собеседование
2.3.	Российская империя во 2-й половине XIX в начале XX вв.	5	8	1. Подготовить сообщения к семинару 2. Написать рефераты 19,20,21 и защитить их. 3. Самостоятельно изучить вопросы 19,20,21	11	Тексты рефераты, конспекты, защита, собеседование
2.4.	Кризис Европейской цивилизации (войны и революции) и Россия в условиях войн и революции (1905-1922 гг.)	5	8	1. Подготовить сообщения к семинару 2. Написать рефераты 22,23,24 и защитить их. 3. Самостоятельно изучить вопросы 22,23,24 4. Подготовиться к промежуточной аттестации	14	Тексты, рефераты, ЭССЕ защита и презентация, тестирование

#### **4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ.**

Каждое практическое занятие состоит из трех последовательно сменяющих друг друга блоков: обсуждения вынесенных в план вопросов, работы в группах. Тестовые задания представляют собой перечень из нескольких вопросов, каждое из заданий предполагает выбор одного из предлагаемых вариантов ответа. За каждое правильно выполненное соответствующее задание начисляется соответствующий первичный балл.

Устные выступления студентов оцениваются по двум направлениям.

Первое включает в себе степень полноты содержания и предполагает проверку наличия в ответе явлений и процессов, причинно-следственных связей между ними; отсутствия фактических и аналитических ошибок, псевдонаучных фактов и знаний.

Второе предполагает оценивание степени самостоятельности владения материалом, в том числе оригинальности и аргументированности собственных суждений, возможность излагать тезисы и иллюстративную базу с минимальной опорой на заранее подготовленные выписки или вовсе без нее (соответствующий балл).

Работа в группах подразумевает коллективное взаимодействие в формате малых групп, нацеленное на формулировку предложений по разрешению поставленной проблемы, поиск информации в источнике, обработку сведений для выработки аналитических суждений.

Для получения удовлетворительной оценки необходимо отразить в ответе не менее 50% информации по каждому из предложенных вопросов.

**АННОТАЦИЯ**  
**рабочей программы дисциплины «Б1.О.01.04 Физическая культура и спорт»**

**1. Цель освоения дисциплины** – формирование физической культуры личности и способности использовать разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Задачи:**

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.

4. Адаптация организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.

5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

6. Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

**2. Место дисциплины «Физическая культура и спорт» в структуре ОПОП**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части учебного плана подготовки бакалавров по направлению 38.03.01 Экономика. Знания и умения по дисциплине «Физическая культура и спорт» необходимы студентам для освоения содержания дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» и «Элективные курсы по физической культуре».

**3. Планируемые результаты обучения**

<b>Формируемые компетенции</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения УК</b>
УК-7. Способен поддерживать должный	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной

уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни. УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. УК-7.3. Определяет личный уровень сформированности показателей.
--	--

#### 4.Трудовоемкость дисциплины

Формы обучения	Виды учебной работы и их трудовоемкость					
	Всего	Лекции	Практические занятия	Промежуточный контроль	Самостоятельная работа	Форма аттестации
Очная	72	14	18		40	Зачет
Заочная	72	2	4	4	62	Зачет