

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Задорожная Людмила Ивановна

Должность: Проректор по учебной работе

Дата подписания: 09.10.2026 00:54:19

Уникальный программный ключ:

faa404d1aeb2a023b5f4a331ee5ddc540496512d

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Майкопский государственный технологический университет»

Факультет Филлал в пос. Яблоновском

Кафедра Управления и таможенного дела

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Л.И. Задорожная

« ____ » ____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

по направлению подготовки

по профилю подготовки (специализации)

квалификация (степень) выпускника

форма обучения

год начала подготовки

Б1.О.33 Физическая культура и спорт

08.03.01 Строительство

Промышленное и гражданское строительство

Бакалавр

Очная, Заочная, Очно-заочная

2026

Майкоп



Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО и учебного плана МГТУ по направлению подготовки (специальности) 08.03.01 Строительство

Составитель рабочей программы:

доцент, канд. пед. наук

(должность, ученое звание, степень)

Подписано простой ЭП

12.05.2026

(подпись)

Золотарева Джемма

Оганесовна

(Ф.И.О.)

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры:

Управления и таможенного дела

(название кафедры)

Заведующий кафедрой:

13.05.2026

Подписано простой ЭП

13.05.2026

(подпись)

Куштанок Светлана

Аскеровна

(Ф.И.О.)

Согласовано:

Руководитель ОПОП

заведующий выпускающей

кафедрой

по направлению подготовки

(специальности)

14.05.2026

Подписано простой ЭП

14.05.2026

(подпись)

Ягубов Эмин Зафар оглы

(Ф.И.О.)

Согласовано:

НБ МГТУ

(название подразделения)

14.05.2026

Подписано простой ЭП

14.05.2026

(подпись)

И. Б. Берберьян

(Ф.И.О.)



1. Цели и задачи учебной дисциплины (модуля)

Цель дисциплины: целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений



2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП по направлению подготовки (специальности)

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в перечень курсов базовой части ОП. Она имеет предшествующие логические и содержательно-методические связи с дисциплиной физическая культура в средней коле. Дисциплина основана на знаниях научных законов человекознания. Для освоения дисциплины необходимы знания по теории и методике физического воспитания, анатомии и физиологии человека, валеологии. Дисциплина направлена на совершенствование двигательных качеств человека, формирование здорового образа жизни, формирования физической культуры личности. Курс «Физическая культура и спорт» тесно связан с дисциплинами: элективные курсы по физической культуре и спорту, безопасность жизнедеятельности, концепция современного естествознания, история.



3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей(их) компетенции(й):

УК-7.1	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
УК-7.2	Использует основы физической культуры для сознательного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности



4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы. Общая трудоемкость дисциплины

Объем дисциплины и виды учебной работы по очной форме обучения.

		Формы контроля (количество)	Виды занятий				Итого часов	з.е.
		За	Лек	Пр	СРП	СР		
Курс 1	Сем. 1						0	0.5
Курс 1	Сем. 2						0	0.5
Курс 2	Сем. 3						0	0.5
Курс 2	Сем. 4						0	0.5
Курс 3	Сем. 5	1	17	17	0.25	1.75	36	1
Курс 3	Сем. 6	1	17	17	0.25	1.75	36	1

Объем дисциплины и виды учебной работы по заочной форме обучения.

		Формы контроля (количество)		Виды занятий				Итого часов	з.е.
		За	Контр	Лек	КРАТ	Контроль	СР		
Курс 3	Сем. 5	1	1	10	0.25	3.75	58	72	

Объем дисциплины и виды учебной работы по очно-заочной форме обучения.

		Формы контроля (количество)	Виды занятий				Итого часов	з.е.
		За	Лек	Пр	СРП	СР		
Курс 3	Сем. 5	1	12	12	0.25	11.75	36	1
Курс 3	Сем. 6	1	12	12	0.25	11.75	36	1



5. Структура и содержание учебной и воспитательной деятельности при реализации дисциплины

5.1. Структура дисциплины для очной формы обучения.

Сем	Раздел дисциплины	Недел я семе стра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в часах)								Формы текущего/проме жуточной контроля успеваемости текущего (по неделям семестра), промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лек	Лаб	ПР	СРП	КРАТ	Контро ль	СР	СЗ	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		2		3				0,5		Обсуждение докладов
	Социально-биологические основы физической культуры		4		3						Обсуждение докладов
	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья		2		3				0,5		Обсуждение докладов
	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		2		3				0,5		Обсуждение докладов
	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.		4		3						Обсуждение докладов
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		3		2						Обсуждение докладов
	Промежуточная аттестация					0,25					Зачет в устной форме
	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.		4		3				0,5		Обсуждение докладов
	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.		4		4				0,5		Обсуждение докладов
	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.		4		3				0,5		Тестирование
	Профессионально прикладная подготовка студентов		2		4						Обсуждение докладов
	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и магистра.		3		3				0,5		Тестирование
	Промежуточная аттестация					0,25					Зачет в устной форме
	ИТОГО:		34		34	0.5			3.5		

5.2. Структура дисциплины для заочной формы обучения.

Сем	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в часах)							
		Лек	Лаб	ПР	СРП	КРАТ	Контроль	СР	СЗ
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11
5	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2						14	
5	Социально-биологические основы физической культуры.	2						14	
5	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2						14	
5	Практический (тестирование)	2				0,25	3,75	16	
5	Промежуточная аттестация	2							
	ИТОГО:	10				0.25	3.75	58	

5.3. Структура дисциплины для очно-заочной формы обучения.

Сем	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в часах)							
		Лек	Лаб	ПР	СРП	КРАТ	Контроль	СР	СЗ
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	4		4				4	
	Социально-биологические основы физической культуры.	2		2				2	
	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2		2				2	
	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2		2				2	
	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	2		2				2	
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4		4				4	
	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	4		4				4	
	Промежуточная аттестация	4		4	0,5			3,5	
	ИТОГО:	24		24	0.5			23.5	

5.4. Содержание разделов дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт», образовательные технологии

Лекционный курс

Сем	Наименование темы дисциплины	Трудоемкость (часы)			Содержание	Формируемые компетенции	Результаты освоения (знать, уметь, владеть)	Образовательные технологии
		ОФО	ЗФО	ОЗФО				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Сем. 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	3		2	Физическая культура как феномен общей культуры человека. Краткое содержание. Понятие культура, физическая культура. Возникновение и развитие физической культуры. Роль физической культуры и спорта в современном обществе. Основные направления развития физической культуры и спорта в России на современном этапе. Физическая культура студента. Структура и средства физической культуры. Материальные и духовные ценности физической культуры. Функции физической культуры. Физическая культура и спорт в образе жизни студентов. Формирование физической культуры личности студента. Физическая культура в вузе - гуманитарная образовательная дисциплина	УК-7.1; УК-7.2;	Знать: основные понятия, ценности, функции и средства физической культуры; роль физической культуры и спорта в общей культуре человека, формировании здорового образа жизни и профессиональной подготовке студента. Уметь: определять значение физической культуры в социальной и профессиональной деятельности; применять знания о средствах физической культуры для поддержания здоровья и должного уровня физической подготовленности. Владеть: навыками осознанного выбора средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, физического самосовершенствования и поддержания работоспособности в учебной и будущей профессиональной деятельности.	, Лекция-беседа
Сем. 2	Социально-биологические основы физической культуры	3		2	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Краткое содержание. Двигательная активность - жизненно необходимая биологическая потребность организма	УК-7.2; УК-7.1;		, Лекции-визуализации

Сем	Наименование темы дисциплины	Трудоемкость (часы)			Содержание	Формируемые компетенции	Результаты освоения (знать, уметь, владеть)	Образовательные технологии
		ОФО	ЗФО	ОЗФО				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
					человека; нормы двигательной активности современного человека; гиподинамия и гипокинезия. Чрезмерные физические нагрузки; механизмы адаптации человека к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; деадаптация и реадаптация человека к физическим нагрузкам. Адаптация отдельных систем организма человека к физкультурно-спортивной деятельности. Краткое содержание. Опорно-двигательный аппарат; н		Знать: биологические основы двигательной активности и механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам. Уметь: оценивать влияние двигательной активности и физических нагрузок на функциональное состояние организма. Владеть: навыками рационального применения физических нагрузок с учетом функциональных возможностей организма.	
Сем. 3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	3		2	Образ жизни и здоровье. Краткое содержание. Роль личности и государства в формировании и сохранении здоровья; состояние здоровья населения России; здоровье в системе человеческих ценностей. Понятия «Здоровье», «Болезнь»; основные факторы и виды здоровья; здоровый образ жизни; Оценка состояния здоровья населения.	УК-7.1; УК-7.2;	Знать: основные понятия и факторы здоровья, составляющие здорового образа жизни, роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья. Уметь: анализировать факторы, влияющие на состояние здоровья, и использовать средства физической культуры для формирования здорового образа жизни. Владеть: навыками применения здоровьесберегающих средств физической культуры для поддержания и укрепления индивидуального здоровья.	, Слайд-лекция
Сем. 3	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	3			Физическая культура и спорт в жизнедеятельности студентов. Краткое содержание.	УК-7.1; УК-7.2;	Знать: факторы учебной работоспособности и роль физической культуры в её поддержании. Уметь: применять средства физической культуры для поддержания работоспособности. Владеть: навыками профилактики утомления средствами физических упражнений.	, Лекции-визуализации

Сем. 3	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	3			Общая физическая подготовка. Гибкость и методика ее развития. Общая и профессионально-прикладная физическая	УК-7.1; УК-7.2;		, Слайд-лекция

Сем	Наименование темы дисциплины	Трудоемкость (часы)			Содержание	Формируемые компетенции	Результаты освоения (знать, уметь, владеть)	Образовательные технологии
		ОФО	ЗФО	ОЗФО				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
					подготовка. Двигательные качества. Основные закономерности развития двигательных качеств. Гибкость и методика развития. Методика развития гибкости на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре со студентами. Методика развития двигательных качеств.		Знать: основные двигательные качества и основы их развития. Уметь: применять упражнения для развития физических качеств. Владеть: навыками развития гибкости и других двигательных качеств средствами физической культуры.	
Сем. 4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	3		2	Методика использования средств физической культуры для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Параметры физических нагрузок при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Противопоказания для занятий физическими упражнениями. Принципы, средства и способы закаливания	УК-7.1; УК-7.2;	Знать: основы организации самостоятельных занятий и параметры физических нагрузок. Уметь: подбирать средства физической культуры для самостоятельных занятий. Владеть: навыками дозирования нагрузки и применения средств закаливания.	, Лекции-визуализации
	Промежуточная аттестация	3	2	2		УК-7.1; УК-7.2;	Знать: Уметь: Владеть:	, Лекция-беседа
Сем. 4	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	3	2	2	Понятие «Спорт»; виды спорта; значимость спортивных соревнований; виды спортивных соревнований; регламентация и способы проведения соревнований; определение результата в соревнованиях; у	УК-7.1; УК-7.2;	Знать: основные виды спорта и основы проведения соревнований. Уметь: выбирать вид спорта с учетом целей физической подготовки. Владеть: навыками организации и участия в спортивной деятельности.	, Лекции-визуализации
Сем. 5	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	2	2	2	Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и	УК-7.1; УК-7.2;		, Лекция-беседа

Сем	Наименование темы дисциплины	Трудоемкость (часы)			Содержание	Формируемые компетенции	Результаты освоения (знать, уметь, владеть)	Образовательные технологии
		ОФО	ЗФО	ОЗФО				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
					подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.		Знать: особенности влияния избранного вида спорта на физическое развитие и личностные качества. Уметь: учитывать особенности вида спорта при организации занятий. Владеть: навыками применения средств избранного вида спорта для физического совершенствования.	
Сем. 5	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2	2	2	Самоконтроль при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом. Краткое содержание. Задачи самоконтроля. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Функциональные пробы в самоконтроле	УК-7.1; УК-7.2;	Знать: задачи и основные показатели самоконтроля при занятиях физической культурой. Уметь: оценивать состояние организма по субъективным и объективным показателям. Владеть: навыками ведения дневника самоконтроля и проведения функциональных проб.	, Лекции-визуализации
Сем. 6	Профессионально прикладная подготовка студентов	2	2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Понятие ППФП. Цели и задачи. ППФП студентов. Организация, формы и средства ППФП в вузе. Система контроля ППФП физической подготовки студентов	УК-7.1; УК-7.2;	Знать: цели, задачи, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки. Уметь: подбирать средства ППФП с учетом профессиональной направленности. Владеть: навыками применения и контроля средств профессионально-прикладной физической подготовки.	, Лекция-беседа
Сем. 6	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и магистра.	2		2	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. Краткая характеристика основных форм оздоровительной физической культуры, применяемые в трудовой деятельности бакалавра и магистра	УК-7.1; УК-7.2;	Знать: формы и средства физической культуры в профессиональной деятельности. Уметь: применять оздоровительные средства физической культуры в процессе труда и отдыха. Владеть: навыками поддержания работоспособности и здоровья средствами физической культуры.	, Лекция-беседа, Лекции-визуализации, Слайд-лекция

	Промежуточная аттестация	2		4		УК-7.1; УК-7.2;	Знать: основные положения и требования дисциплины «Физическая культура и спорт». Уметь: применять средства физической культуры для поддержания физической подготовленности и здоровья. Владеть: навыками использования средств физической культуры в учебной и профессиональной деятельности.	
	ИТОГО:	34	10	24				

5.5. Практические занятия, их наименование, содержание и объем в часах

Сем	№ раздела дисциплины	Наименование практических занятий	Объем в часах		
			ОФО	ЗФО	ОЗФО
1	2	3	4	5	6
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОФП: повышение общего уровня функциональных возможностей организма -дозированная ходьба и бег, ОРУ, п/и	3		2
	Социально-биологические основы физической культуры	Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых качеств	3		2
	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	ППФП: совершенствование профессионально важных психофизических качеств	3		2
	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Легкая атлетика: тестирование скоростных способностей в беге на 100 м	3		2
	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых качеств	3		2
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых качеств	2		2
	Промежуточная аттестация				2
	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых качеств	3		2
	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Легкая атлетика: развитие выносливости	4		2
	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых качеств	3		2
	Профессионально прикладная подготовка студентов	Легкая атлетика: развитие выносливости	4		2
	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и магистра.	Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых качеств	3		2
	Промежуточная аттестация				
	ИТОГО:		34		24

Симуляционные занятия, их наименование, содержание и объем в часах

Учебным планом не предусмотрено

5.6. Лабораторные занятия, их наименование и объем в часах

Учебным планом не предусмотрено

5.7. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Учебным планом не предусмотрено

5.8. Самостоятельная работа студентов

Содержание и объем самостоятельной работы студентов

Сем	Разделы и темы рабочей программы самостоятельного изучения	Перечень домашних заданий и других вопросов для самостоятельного изучения	Сроки выполнения	Объем в часах		
				ОФО	ЗФО	ОЗФО
1	2	3	4	5	6	7
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Подготовка доклада к лекционному и семинарскому занятию	1-3неделя	1	14,5	
	Профессионально прикладная подготовка студентов	Подготовка доклада к лекционному и семинарскому занятию	7-10неделя	1	14,5	
	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и магистра.	Подготовка доклада к лекционному и семинарскому занятию	14-16неделя	1	14,5	12
	Промежуточная аттестация	Подготовка доклада к лекционному и семинарскому занятию	17неделя	1	14,5	12
	ИТОГО:			4	58	24

5.9. Календарный график воспитательной работы по дисциплине

Модуль	Дата, место проведения	Название мероприятия	Форма проведения мероприятия	Ответственный	Достижения обучающихся
Модуль 6 Досуговая, творческая и социально-культурная деятельность по организации и проведению значимых событий и мероприятий	10.2026 филиал МГТУ в поселке Яблоновском	День здоровья обучающихся	Спортивно-массовое мероприятие	Золотарева Д.О.	УК-7.1; УК-7.2;
Модуль 6 Досуговая, творческая и социально-культурная деятельность по организации и проведению значимых событий и мероприятий	02.2027 филиал МГТУ в поселке Яблоновском	Турнир учебных групп по волейболу	Спортивное соревнование	Золотарева Д.О.	УК-7.1; УК-7.2;
Модуль 6 Досуговая, творческая и социально-культурная деятельность по организации и проведению значимых событий и мероприятий	09.2027 филиал МГТУ в поселке Яблоновском	Осенняя спортивная эстафета «Сильные, смелые, ловкие»	Командная эстафета	Золотарева Д.О.	УК-7.1; УК-7.2;
Модуль 6 Досуговая, творческая и социально-культурная деятельность	02.2028 филиал МГТУ в поселке Яблоновском	Соревнования по общей физической подготовке	Спортивное соревнование	Золотарева Д.О.	УК-7.1; УК-7.2;

Модуль	Дата, место проведения	Название мероприятия	Форма проведения мероприятия	Ответственный	Достижения обучающихся
по организации и проведению значимых событий и мероприятий					
Модуль 6 Досуговая, творческая и социально-культурная деятельность по организации и проведению значимых событий и мероприятий	09.2028 филиал МГТУ в поселке Яблоновском	Спортивно-патриотическое мероприятие «Готов к службе и защите»	Спортивно-прикладное мероприятие	Золотарева Д.О.	УК-7.1; УК-7.2;
Модуль 6 Досуговая, творческая и социально-культурная деятельность по организации и проведению значимых событий и мероприятий	02.2029 филиал МГТУ в поселке Яблоновском	Спортивный праздник «Старт к профессии: сила, выносливость, безопасность»	Спортивно-массовое мероприятие	Золотарева Д.О.	УК-7.1; УК-7.2;

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).

6.1. Методические указания (собственные разработки)

Название	Ссылка
378.037(07) Э 45 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (оздоровительная физическая культура) : учебное-методическое пособие / ФГБОУ ВО Майкоп. гос. технол. ун-т ; составители: Двойникова Е.С., Гучетль И.Н. - Майкоп : Б.И., 2021. - 93 с. - Режим доступа: свободный. - Библиогр. с. 88-90 (28 назв.)	http://lib.mkgstu.ru:8002/utills/libdata.php?id=2000044271
796(07) Ф 50 Физическая культура и спорт (для студентов медицинского вуза) : учебное пособие / ФГБОУ ВО Майкоп. гос. технол. ун-т ; [составители: Свечкарев В.Г., Ашхамахов К.И., Козлов Р.С., Иващенко Т.А.]. - Майкоп : Магарин О.Г., 2021. - 186 с. - Библиогр. с. 180-185 (70 назв.)	https://lib.mkgstu.ru/utills/libdata.php?id=00046047

6.2. Литература для самостоятельной работ

Название	Ссылка
378.037(07) Э 45 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (оздоровительная физическая культура) : учебное-методическое пособие / ФГБОУ ВО Майкоп. гос. технол. ун-т ; составители: Двойникова Е.С., Гучетль И.Н. - Майкоп : Б.И., 2021. - 93 с. - Режим доступа: свободный. - Библиогр. с. 88-90 (28 назв.)	http://lib.mkgstu.ru:8002/utills/libdata.php?id=2000044271
Физическая культура : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564728	https://urait.ru/bcode/564728
Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410	https://urait.ru/bcode/560410
Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215	https://urait.ru/bcode/564215

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,



- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.



рабочей программы учебной дисциплины "Б1.О.33 Физическая культура и спорт"

направления подготовки бакалавров "08.03.01 Строительство"

профиль подготовки "Промышленное и гражданское строительство"

программа подготовки "Бакалавр"

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Этапы формирования компетенции (номер семестр согласно учебному плану)			Наименование учебных дисциплин, формирующие компетенции в процессе освоения образовательной программы
ОФО	ЗФО	ОЗФО	
УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни			
8	9	9	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
4	4	4	Технологическая практика
8	9	9	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
56	5	56	Физическая культура и спорт
123456	56	12	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
6	6	6	Строевая подготовка, военная топография
УК-7.2 Использует основы физической культуры для сознательного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности			
4	4	4	Технологическая практика
8	9	9	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
56	5	56	Физическая культура и спорт
123456	56	12	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
8	9	9	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
6	6	6	Строевая подготовка, военная топография

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкалы оценивания

Планируемые результаты освоения компетенции	Критерии оценивания результатов обучения				Наименование оценочного средства
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	
1	2	3	4	5	6
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 и соблюдает нормы здорового образа жизни					
Знать: нормы здорового образа жизни и требования к	Фрагментарные знания	Неполные знания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания	Сформированные систематические знания	контрольная работа, вопросы к зачету, тесты



Планируемые результаты освоения компетенции	Критерии оценивания результатов обучения				Наименование оценочного средства	
	неудовлетворит ельно	удовлетворител ьно	хорошо	отлично		
1	2	3	4	5	6	
уровню физической подготовленности , обеспечивающему полноценную социальную и про фессиональную деятельность						
Уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессионально й деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных целей	Частичные умения	Неполные умения	Умения полные, допускаются небольшие ошибки	Сформированные умения		
Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического само совершенствован ия	Частичное владение навыками	Несистематическо е применение навыков	В систематическом применении навыков допускаются пробелы	Успешное и систематическое применение навыков		
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности						
УК-7.2 Использует основы физической культуры для сознательного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности						
Знать: требования к физическим качествам, предъявляемые профессией; иметь представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, соверш енствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых	Фрагментарные знания	Неполные знания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания	Сформированные систематические знания	контрольная работа, вопросы к зачету, тесты	
Уметь: оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере	Частичные умения	Неполные умения	Умения полные, допускаются небольшие ошибки	Сформированные умения		



Планируемые результаты освоения компетенции	Критерии оценивания результатов обучения				Наименование оценочного средства
	неудовлетворит ельно	удовлетворител ьно	хорошо	отлично	
1	2	3	4	5	6
сформированность и физических качеств и ставить цели по совершен ствованию собственной физической подготовленности					
Владеть: основами оздоровительной физической культуры с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессионально й деятельности	Частичное владение навыками	Несистематическо е применение навыков	В систематическом применении навыков допускаются пробелы	Успешное и систематическое применение навыков	



3. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

**Тестовые задания по дисциплине
«Физическая культура и спорт»**

Вариант 1

Тип 1. Выбор одного правильного ответа

1. Что является основной целью физической культуры в вузе?

- а) формирование физической культуры личности и обеспечение психофизической готовности к профессиональной деятельности
- б) достижение максимальных спортивных результатов
- в) подготовка к военной службе
- г) организация досуга студентов

2. Какой принцип физического воспитания предполагает учёт индивидуальных особенностей занимающихся?

- а) принцип сознательности и активности
- б) принцип доступности и индивидуализации
- в) принцип систематичности
- г) принцип наглядности

3. Что понимается под профессионально-прикладной физической подготовкой (ППФП) строителя?

- а) специальная подготовка, направленная на развитие качеств, необходимых в строительной деятельности
- б) общая физическая подготовка
- в) подготовка к сдаче норм ГТО
- г) занятия игровыми видами спорта

4. Какое физическое качество наиболее важно для строителя при выполнении работ на высоте?

- а) гибкость
- б) координация и чувство равновесия
- в) быстрота
- г) выносливость

Ключ: 1 — а; 2 — б; 3 — а; 4 — б.

Тип 2. Выбор нескольких правильных ответов

5. Какие компоненты включает физическая культура личности?

- а) знания о физической культуре
- б) двигательные умения и навыки
- в) мотивация к занятиям
- г) физическая подготовленность
- д) вредные привычки

6. Какие физические качества являются основными?

- а) сила
- б) быстрота
- в) выносливость
- г) гибкость
- д) ловкость

7. Какие меры профилактики гиподинамии существуют?

- а) регулярные занятия физическими упражнениями
- б) производственная гимнастика
- в) активный отдых
- г) пешие прогулки
- д) длительное сидение за компьютером

8. Какие формы самостоятельных занятий физическими упражнениями бывают?

- а) утренняя гигиеническая гимнастика
- б) физкультминутка
- в) спортивная тренировка
- г) прогулка
- д) курение



Ключ: 5 — а, б, в, г; 6 — а, б, в, г, д; 7 — а, б, в, г; 8 — а, б, в, г.

Тип 3. Установление соответствия

9. Установите соответствие между физическим качеством и его характеристикой.

Физическое качество	Характеристика
1) Сила	А) способность преодолевать внешнее сопротивление
2) Быстрота	Б) способность совершать движения в минимальное время
3) Выносливость	В) способность длительно выполнять работу
4) Гибкость	Г) способность выполнять движения с большой амплитудой

10. Установите соответствие между видом спорта и преимущественно развиваемым качеством.

Вид спорта	Качество
1) Тяжёлая атлетика	А) сила
2) Бег на длинные дистанции	Б) выносливость
3) Спринт	В) быстрота
4) Гимнастика	Г) гибкость

11. Установите соответствие между методом тренировки и его характеристикой.

Метод	Характеристика
1) Равномерный	А) выполнение упражнений с постоянной интенсивностью
2) Переменный	Б) изменение интенсивности в процессе выполнения
3) Интервальный	В) чередование нагрузок и отдыха
4) Круговой	Г) последовательное выполнение упражнений на станциях

12. Установите соответствие между понятием и его определением.

Понятие	Определение
1) Разминка	А) подготовка организма к предстоящей нагрузке
2) Заминка	Б) постепенное снижение нагрузки после занятия
3) Самоконтроль	В) самостоятельное наблюдение за своим состоянием
4) Врачебный контроль	Г) медицинское обследование и наблюдение

Ключ:

9 — 1-А, 2-Б, 3-В, 4-Г.

10 — 1-А, 2-Б, 3-В, 4-Г.

11 — 1-А, 2-Б, 3-В, 4-Г.

12 — 1-А, 2-Б, 3-В, 4-Г.

Тип 4. Установление последовательности

13. Расположите этапы занятия физической культурой в правильной последовательности.

- а) построение
- б) разминка
- в) основная часть
- г) заключительная часть

14. Расположите этапы формирования двигательного навыка в правильной последовательности.

- а) ознакомление
- б) разучивание
- в) закрепление
- г) совершенствование

15. Расположите фазы изменения работоспособности после физической нагрузки в правильной последовательности.

- а) утомление
- б) восстановление
- в) сверхвосстановление
- г) стабилизация

16. Расположите этапы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями в правильной последовательности.

- а) самонаблюдение
- б) анализ
- в) выводы
- г) корректировка

Ключ:

13 — а, б, в, г.

14 — а, б, в, г.

15 — а, б, в, г.



16 — а, б, в, г.

Тип 5. Открытые вопросы с кратким ответом

17. Напишите термин: «недостаток двигательной активности».

Ответ: гиподинамия.

18. Как называется способность человека длительно выполнять работу без снижения работоспособности?

Ответ: выносливость.

19. Вставьте пропущенное слово:

«Физические упражнения — основное _____ физической культуры».

Ответ: средство.

20. Напишите вид спорта, преимущественно развивающий силу.

Ответ: тяжёлая атлетика (или пауэрлифтинг).

Вариант 2

Тип 1. Выбор одного правильного ответа

1. Что является основной задачей физического воспитания в строительном вузе?

- а) обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности
- б) достижение спортивных рекордов
- в) подготовка к службе в армии
- г) организация досуга

2. Какой принцип физического воспитания предполагает постепенное увеличение нагрузки?

- а) принцип постепенности
- б) принцип сознательности
- в) принцип наглядности
- г) принцип систематичности

3. Какое физическое качество необходимо строителю для выполнения тяжёлых физических работ?

- а) сила
- б) гибкость
- в) быстрота
- г) ловкость

4. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает координацию и ловкость?

- а) спортивная гимнастика
- б) бег на длинные дистанции
- в) тяжёлая атлетика
- г) плавание

Ключ: 1 — а; 2 — а; 3 — а; 4 — а.

Тип 2. Выбор нескольких правильных ответов

5. Какие задачи решает ППФП в строительном вузе?

- а) развитие профессионально важных качеств
- б) формирование прикладных двигательных навыков
- в) повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам
- г) подготовка к сдаче норм ГТО
- д) достижение спортивных разрядов

6. Какие факторы определяют содержание ППФП строителя?

- а) условия труда
- б) характер трудовых операций
- в) режим труда и отдыха
- г) климатические условия
- д) личные предпочтения

7. Какие средства физической культуры используются в ППФП?

- а) прикладные физические упражнения
- б) специальные упражнения
- в) тренажёры
- г) подвижные игры
- д) медитация

8. Какие методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями существуют?

- а) наблюдение за пульсом
- б) измерение артериального давления



- в) оценка самочувствия
- г) контроль массы тела
- д) ведение дневника

Ключ: 5 — а, б, в; 6 — а, б, в, г; 7 — а, б, в, г; 8 — а, б, в, г, д.

Тип 3. Установление соответствия

9. Установите соответствие между физическим упражнением и развиваемым качеством.

Упражнение	Качество
1) Подтягивание	А) сила
2) Бег на 100 м	Б) быстрота
3) Кросс на 3 км	В) выносливость
4) Наклон вперёд	Г) гибкость

10. Установите соответствие между видом спорта и его преимущественным влиянием на организм.

Вид спорта	Влияние
1) Плавание	А) укрепление дыхательной системы
2) Лыжные гонки	Б) развитие выносливости
3) Баскетбол	В) развитие координации
4) Тяжёлая атлетика	Г) развитие силы

11. Установите соответствие между понятием и его определением.

Понятие	Определение
1) Физическое развитие	А) процесс изменения морфофункциональных свойств организма
2) Физическая подготовленность	Б) уровень развития физических качеств
3) Работоспособность	В) способность выполнять работу
4) Утомление	Г) временное снижение работоспособности

12. Установите соответствие между этапом занятия и его содержанием.

Этап	Содержание
1) Разминка	А) подготовка организма к нагрузке
2) Основная часть	Б) выполнение основных упражнений
3) Заключительная часть	В) снижение нагрузки, приведение организма в спокойное состояние
4) Самоконтроль	Г) оценка своего состояния

Ключ:

9 — 1-А, 2-Б, 3-В, 4-Г.

10 — 1-А, 2-Б, 3-В, 4-Г.

11 — 1-А, 2-Б, 3-В, 4-Г.

12 — 1-А, 2-Б, 3-В, 4-Г.

Тип 4. Установление последовательности

13. Расположите этапы развития физического качества силы в правильной последовательности.

- а) ознакомление с упражнением
- б) разучивание техники
- в) тренировка с отягощениями
- г) увеличение нагрузки
- д) поддержание достигнутого уровня

14. Расположите этапы обучения двигательному действию в правильной последовательности.

- а) создание представления
- б) разучивание
- в) закрепление
- г) совершенствование

15. Расположите этапы построения тренировочного занятия в правильной последовательности.

- а) разминка
- б) основная часть
- в) заключительная часть
- г) анализ занятия

16. Расположите этапы восстановления после физической нагрузки в правильной последовательности.

- а) снижение нагрузки



- б) растяжка
- в) отдых
- г) восполнение жидкости

Ключ:

- 13 — а, б, в, г, д.
- 14 — а, б, в, г.
- 15 — а, б, в, г.
- 16 — а, б, в, г.

Тип 5. Открытые вопросы с кратким ответом

17. Напишите термин: «процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни».

Ответ: физическое развитие.

18. Как называется способность человека выполнять движения с большой амплитудой?

Ответ: гибкость.

19. Вставьте пропущенное слово: «Специальная подготовка, направленная на развитие качеств, необходимых в строительной деятельности, называется _____ физической подготовкой».

Ответ: профессионально-прикладной.

20. Напишите вид спорта, преимущественно развивающий выносливость.

Ответ: бег на длинные дистанции (или лыжные гонки, плавание).

Критерии оценивания (для обоих вариантов):

каждый правильный ответ — 1 балл. Максимум — 20 баллов.

Оценка «отлично» — 18-20; «хорошо» — 15-17; «удовлетворительно» — 12-14;

«неудовлетворительно» — менее 12.

Контрольная работа

1. Физическая культура как часть общей культуры человека: понятие, компоненты и функции.
2. Роль физической культуры в профессиональной подготовке специалиста-строителя.
3. Основные двигательные качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация) и их характеристика.
4. Средства и методы развития силы, необходимой для выполнения строительных операций.
5. Средства и методы развития общей и силовой выносливости.
6. Развитие координационных способностей и ловкости в контексте строительной деятельности.
7. Физическая нагрузка: виды, интенсивность, принципы дозирования.
8. Разминка и её значение перед выполнением физических упражнений и трудовых операций.
9. Утомление и восстановление: фазы, средства и методы восстановления работоспособности.
10. Здоровый образ жизни: понятие, составляющие и значение для строителя.
11. Личная гигиена, режим дня и питание при занятиях физической культурой.
12. Влияние вредных привычек на физическую работоспособность и здоровье строителя.
13. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями: субъективные и объективные показатели.
14. Функциональные пробы и методы оценки состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
15. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры (опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая система).
16. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП): понятие, цель, задачи, место в подготовке строителя.
17. Факторы, определяющие содержание ППФП для направления «Строительство».
18. Профессионально важные физические качества и психофизиологические функции специалиста-строителя.
19. Производственная физическая культура: формы (вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка) и их значение.



20. Профилактика гиподинамии и утомления при длительной статической работе и работе на открытом воздухе.

**Перечень вопросов для зачёта по дисциплине
«Физическая культура и спорт»**

1. Физическая культура как часть общей культуры: понятие, компоненты, функции.
2. Физическая культура личности и её роль в профессиональном становлении специалиста-строителя.
3. Физическое воспитание: цель, задачи, связь с профессиональной подготовкой.
4. Физическое развитие и физическая подготовленность: понятия, показатели.
5. Двигательная активность и её значение для здоровья и работоспособности.
6. Основные двигательные качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация.
7. Сила как двигательное качество. Средства и методы развития силы.
8. Быстрота как двигательное качество. Средства и методы развития.
9. Выносливость как двигательное качество. Виды выносливости.
10. Общая и специальная выносливость. Методы развития.
11. Гибкость как двигательное качество. Виды гибкости, методы развития.
12. Координационные способности и ловкость. Средства и методы развития.
13. Физическая нагрузка: понятие, виды, интенсивность, дозирование.
14. Разминка: значение, виды, структура. Особенности разминки перед строительными работами.
15. Утомление и восстановление: фазы, средства и методы восстановления.
16. Работоспособность: понятие, факторы, динамика в течение рабочего дня.
17. Здоровый образ жизни: понятие, составляющие, значение для строителя.
18. Личная гигиена при занятиях физической культурой и спортом.
19. Режим дня и его значение для сохранения здоровья и работоспособности.
20. Питание при занятиях физической культурой и спортом. Основы рационального питания.
21. Влияние вредных привычек на здоровье и физическую работоспособность.
22. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями: субъективные и объективные показатели.
23. Пульсометрия как метод самоконтроля. Определение и оценка пульса.
24. Динамометрия и её использование для оценки силовых возможностей.
25. Функциональные пробы (Штанге, Генчи, Руфье) и их характеристика.
26. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
27. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата у строителей.
28. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний средствами физической культуры.
29. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП): понятие, цель, задачи.
30. Место ППФП в системе подготовки специалиста-строителя.
31. Факторы, определяющие содержание ППФП для направления «Строительство».
32. Профессионально важные физические качества специалиста-строителя.
33. Профессионально важные психофизиологические функции специалиста-строителя.
34. Средства ППФП для подготовки к строительной деятельности.
35. Методы ППФП и их характеристика.
36. Прикладные виды спорта в ППФП строителя.
37. Производственная физическая культура: понятие, формы.
38. Вводная гимнастика и её роль в начале рабочего дня.
39. Физкультурная пауза и её значение в течение рабочего дня.
40. Физкультурная минутка и микропаузы активного отдыха.
41. Профилактика гиподинамии при работе в строительной сфере.
42. Особенности физической подготовки при работе на открытом воздухе.
43. Особенности физической подготовки при работе в условиях пониженных температур.
44. Профилактика утомления при длительной статической работе (чертежи, компьютер, пульт).
45. Комплексы упражнений для профилактики утомления строителя.



46. Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
47. Методика проведения производственной гимнастики с учётом профессии строителя.
48. Методика развития силовой выносливости.
49. Методика развития общей выносливости.
50. Методика оценки физической подготовленности по контрольным нормативам.
51. Контрольные нормативы для оценки быстроты (бег 100 м).
52. Контрольные нормативы для оценки выносливости (бег 2000/3000 м).
53. Контрольные нормативы для оценки силы (подтягивание, отжимания).
54. Контрольные нормативы для оценки гибкости (наклон вперёд).
55. Контрольные нормативы для оценки силовой выносливости (поднимание туловища).
56. Контрольные нормативы для оценки координации (челночный бег).
57. Правила и судейство соревнований по волейболу.
58. Правила и судейство соревнований по баскетболу.
59. Правила и судейство соревнований по настольному теннису.
60. Основы организации самостоятельных занятий физической культурой.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Требования к выполнению тестового задания

Тестирование является одним из основных средств формального контроля качества обучения. Это метод, основанный на стандартизированных заданиях, которые позволяют измерить психофизиологические и личностные характеристики, а также знания, умения и навыки испытуемого.

Основные принципы тестирования, следующие:

- связь с целями обучения - цели тестирования должны отвечать критериям социальной полезности и значимости, научной корректности и общественной поддержки;
- объективность - использование в педагогических измерениях этого принципа призвано не допустить субъективизма и предвзятости в процессе этих измерений;
- справедливость и гласность - одинаково доброжелательное отношение ко всем обучающимся, открытость всех этапов процесса измерений, своевременность ознакомления обучающихся с результатами измерений;
- систематичность - систематичность тестирований и самопроверок каждого учебного модуля, раздела и каждой темы; важным аспектом данного принципа является требование репрезентативного представления содержания учебного курса в содержании теста;
- гуманность и этичность - тестовые задания и процедура тестирования должны исключать нанесение какого-либо вреда обучающимся, не допускать ущемления их по национальному, этническому, материальному, расовому, территориальному, культурному и другим признакам;

Важнейшим является принцип, в соответствии с которым тесты должны быть построены по методике, обеспечивающей выполнение требований соответствующего федерального государственного образовательного стандарта.

В тестовых заданиях используются четыре типа вопросов:

- закрытая форма - является наиболее распространенной и предлагает несколько альтернативных ответов на поставленный вопрос. Например, обучающемуся задается вопрос, требующий альтернативного ответа «да» или «нет», «является» или «не является», «относится» или «не относится» и т.п. Тестовое задание, содержащее вопрос в закрытой форме, включает в себя один или несколько правильных ответов и иногда называется выборочным заданием. Закрытая форма вопросов используется также в тестах-задачах с выборочными ответами. В тестовом задании в этом случае сформулированы условие задачи и все необходимые исходные данные, а в ответах представлены несколько вариантов результата решения в числовом или буквенном виде. Обучающийся должен решить задачу и показать, какой из представленных ответов он получил.

- открытая форма - вопрос в открытой форме представляет собой утверждение, которое необходимо дополнить. Данная форма может быть представлена в тестовом задании, например, в виде словесного текста, формулы (уравнения), графика, в которых



пропущены существенные составляющие - части слова или буквы, условные обозначения, линии или изображения элементов схемы и графика. Обучающийся должен по памяти вставить соответствующие элементы в указанные места («пропуски»).

- установление соответствия - в данном случае обучающемуся предлагают два списка, между элементами которых следует установить соответствие;

- установление последовательности - предполагает необходимость установить правильную последовательность предлагаемого списка слов или фраз.

Критерии оценки знаний при проведении тестирования

Отметка «отлично» выставляется при условии правильного ответа не менее чем 85% тестовых заданий;

Отметка «хорошо» выставляется при условии правильного ответа не менее чем 70 % тестовых заданий;

Отметка «удовлетворительно» выставляется при условии правильного ответа не менее 50 %;

Отметка «неудовлетворительно» выставляется при условии правильного ответа менее чем на 50 % тестовых заданий.

Результаты текущего контроля используются при проведении промежуточной аттестации

Требования к контрольной работе

Контрольная работа представляет собой один из видов самостоятельной работы обучающихся. По сути – это изложение ответов на определенные теоретические вопросы по учебной дисциплине, а также решение практических задач. Контрольные проводятся для того, чтобы развить у обучающихся способности к анализу научной и учебной литературы, умение обобщать, систематизировать и оценивать практический и научный материал, укреплять навыки овладения понятиями определенной науки и т. д.

При оценке контрольной преподаватель руководствуется следующими критериями:

- работа была выполнена автором самостоятельно;
- обучающийся подобрал достаточный список литературы, который необходим для осмысления темы контрольной;
- автор сумел составить логически обоснованный план, который соответствует поставленным задачам и сформулированной цели;
- обучающийся проанализировал материал;
- контрольная работа отвечает всем требованиям четкости изложения и аргументированности, объективности и логичности, грамотности и корректности;
- обучающийся сумел обосновать свою точку зрения;
- контрольная работа оформлена в соответствии с требованиями;
- автор защитил контрольную и успешно ответил на все вопросы преподавателя.

Контрольная работа, выполненная небрежно, не по своему варианту, без соблюдения правил, предъявляемых к ее оформлению, возвращается без проверки с указанием причин, которые доводятся до обучающегося. В этом случае контрольная работа выполняется повторно.

Вариант контрольной работы выдается в соответствии с порядковым номером в списке студентов.

Критерии оценки знаний при написании контрольной работы

Отметка «отлично» выставляется обучающемуся, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания вопросов контрольной работы и умение уверенно применять их на практике при решении конкретных задач, свободное и правильное обоснование принятых решений.

Отметка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, умеет применять полученные знания на практике, но допускает в ответе или в решении задач некоторые неточности, которые может устранить с помощью дополнительных вопросов преподавателя.

Отметка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, показавшему фрагментарный, разрозненный характер знаний, недостаточно правильные формулировки базовых понятий, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, но при этом он владеет основными понятиями выносимых на контрольную работу тем, необходимыми для дальнейшего обучения и может применять полученные знания по образцу в стандартной ситуации.

Отметка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает большей части основного содержания выносимых на контрольную работу вопросов тем дисциплины,



допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий и не умеет использовать полученные знания.

Методические материалы при приеме зачета и критерии оценивания

Зачет - вид мероприятия промежуточной аттестации, в результате которого обучающий получает оценку в шкале «зачет» / «незачет». Дифференцированный зачет - вид зачета, в результате которого обучающийся получает оценку в четырехбальной шкале («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»). Зачет может приниматься как в устной форме (которая предполагает ответы студентов на теоретические вопросы), так и выставляться по результатам выполнения студентами установленных программой видов работ. Для разных обучающихся учебной группы могут быть определены разные формы сдачи зачета в зависимости от качества их работы в семестре (ах) изучения дисциплины. Вопросы к зачету, задания, которые должны выполнить студенты в семестре, (и форму его проведения) студенты получают на первом занятии по дисциплине в данном семестре по решению преподавателя.

Результат зачета	Критерии оценивания компетенций
незачтено	Студент не знает значительной части программного материала (менее 50 % правильно выполненных заданий от общего объема работы), допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, не подтверждает освоение компетенций, предусмотренных программой зачета.
зачтено	Студент показывает знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, в целом, не препятствует усвоению последующего программного материала, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ, подтверждает освоение компетенций, предусмотренных программой зачета на минимально допустимом уровне.
	Студент показывает, что твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, допуская некоторые неточности; демонстрирует хороший уровень освоения материала, информационной и коммуникативной культуры и в целом подтверждает освоение компетенций, предусмотренных программой зачета.
	Студент глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками приемами выполнения практических задач, подтверждает полное освоение компетенций, предусмотренных программой зачета.



8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

8.1. Основная литература

Название	Ссылка
378.037(07) Э 45 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (оздоровительная физическая культура) : учебное-методическое пособие / ФГБОУ ВО Майкоп. гос. технол. ун-т ; составители: Двойникова Е.С., Гучетль И.Н. - Майкоп : Б.И., 2021. - 93 с. - Режим доступа: свободный. - Библиогр. с. 88-90 (28 назв.)	http://lib.mkgstu.ru:8002/utis/libdata.php?id=2000044271
Физическая культура : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564728	https://urait.ru/bcode/564728
Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215	https://urait.ru/bcode/564215
Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебник для вузов / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 181 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16768-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585795 (дата обращения: 19.04.2026).	https://urait.ru/bcode/585795 (дата обращения: 19.04.2026)

8.2. Дополнительная литература

Название	Ссылка
Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410	https://urait.ru/bcode/560410
Конеева, Е. В. Физическая культура : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564728 (дата обращения: 19.04.2026).	https://urait.ru/bcode/564728 (дата обращения: 19.04.2026).

8.3. Информационно-телекоммуникационные ресурсы сети «Интернет»

Znaniyum.com. Базовая коллекция : электронно-библиотечная система : сайт / ООО "Научно-издательский центр Инфра-М". - Москва, 2011 - - URL: <http://znaniyum.com/catalog> (дата обновления: 06.06.2019). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст: электронный. Фонд ЭБС формируется с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. <http://znaniyum.com/catalog/IPRBooks>. Базовая коллекция : электронно-библиотечная система : сайт / Общество с ограниченной ответственностью Компания "Ай Пи Ар Медиа". - Саратов, 2010 - . - URL: <http://www.iprbookshop.ru/586.html> - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст электронный. Является распространенным образовательным



электронным ресурсом для высших и средних специальных учебных заведений, научно-исследовательских институтов, публичных библиотек, приобретающих корпоративный доступ для своих обучающихся, преподавателей и т.д. ЭБС включает учебную и научную литературу по направлениям подготовки высшего и среднего профессионального образования.

<http://www.iprbookshop.ru/586.html> eLIBRARY.RU. : научная электронная библиотека : сайт. - Москва, 2000. - . - URL: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>. - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст: электронный. Платформа eLIBRARY.RU была создана в 1999 году по инициативе Российского фонда фундаментальных исследований для обеспечения российским ученым электронного доступа к ведущим иностранным научным изданиям. С 2005 года eLIBRARY.RU начала работу с русскоязычными публикациями и ныне является ведущей электронной библиотекой научной периодики на русском языке в мире.

<https://elibrary.ru/defaultx.asp> CYBERLENINKA : научная электронная библиотека : сайт. - Москва, 2014. - . - URL: <https://cyberleninka.ru/> - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст: электронный. КиберЛенинка - это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний. <https://cyberleninka.ru/>



9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Основные сведения об изучаемом курсе

Формы проведения занятий

Очная форма обучения: лекции - 34 часа, практические занятия - 34 часа. Очно-заочная форма обучения: лекции-16 часов, практические занятия - 34 часа. Заочная форма обучения: лекции - 10 часов. Формы контроля

Допуском к сдаче зачета является выполнение всех предусмотренных учебным планом практических работ. Промежуточный контроль - зачет. Порядок изучения дисциплины (Последовательность действий студента при изучении дисциплины)

Для студентов очной и очно-заочной форм обучения Учебный план дисциплины предусматривает проведение лекционных, практических занятий. Материал разбит на разделы, каждый из которых включает лекционный материал, практические работы и перечень тем предназначенных для самостоятельного изучения. После каждого лекционного занятия студент должен просмотреть законспектированный материал, с помощью учебной литературы, рекомендованных источников сети Интернет разобрать моменты оставшиеся непонятными, ответить на контрольные вопросы, приводимые в конце каждой темы. В случае если на какие-то вопросы найти ответ не удалось, студент должен обратиться на следующем занятии за разъяснениями к преподавателю. Практические занятия предназначены для закрепления теоретического материала, получения практических навыков, формирования отдельных компетенций. Перед занятием студент должен повторить относящийся к указанной преподавателем теме материал. По итогам выполненной работы необходимо представить результаты преподавателю, ответить на контрольные вопросы, приводимые в методических указаниях к выполнению практических занятий. 54/59 Для полноценного освоения тем, вынесенных на самостоятельное изучение необходимо пользоваться литературой имеющейся в библиотеке и рекомендованной преподавателем, доступными источниками электронной библиотечной системы и сети Интернет. В рабочей программе по дисциплине приводится перечень всех изучаемых тем, практических работ, а также основная, дополнительная литература, ссылки на источники из электронной библиотечной системы и сети Интернет. В случае если какие-то вопросы остаются неясными во время аудиторных занятий или консультаций необходимо обратиться к преподавателю. Промежуточный контроль - зачет - проводится очно, в устной форме. На подготовку к ответу студенту отводится не менее 40 мин. По ходу ответа студента преподаватель имеет право задавать дополнительные вопросы в устной форме. Для студентов заочной формы обучения Аудиторные занятия состоят из лекций в период установочной и экзаменационной сессий. В период установочной сессии студенты знакомятся также с перечнем изучаемых тем, выполняемых практических работ, контрольных вопросов, правилами выполнения заданий, расписанием консультаций. В период между установочной и экзаменационной сессиями студент знакомится с вынесенными на самостоятельное изучение темами. В случае возникновения вопросов студент может обратиться к преподавателю лично или по электронной почте. В экзаменационную сессию студент представляет результаты выполнения практических и лабораторных работ, отвечает на вопросы преподавателя по ним. Промежуточный контроль - зачет - проводится очно, в устной форме. На подготовку к ответу студенту отводится не менее 40 мин. Каждый билет содержит три вопроса. По ходу ответа студента преподаватель имеет право задавать дополнительные вопросы в устной форме. Рекомендации по работе с основной и рекомендованной литературой В рабочей программе содержится перечень всех изучаемых в рамках данного курса тем, практических работ и рекомендованных при их изучении источников. Необходимо помнить, что в конспекте лекций содержится только минимально необходимый теоретический материал, при самостоятельном изучении тем, подготовке к практическим занятиям и промежуточному контролю необходимо пользоваться рекомендованной как основной и дополнительной литературой, так и источниками электронных библиотечных систем и сети Интернет. Литература, рекомендуемая в качестве основной, наиболее полно отражает содержание данного курса, поэтому при подготовке необходимо преимущественно пользоваться ею, но отдельные из рассматриваемых вопросов лучше освещены в специальных источниках, которые приводятся в списке дополнительной литературы. Также туда отнесены источники, содержащие необходимый справочный материал, дающие ретроспективный обзор рассматриваемых тем, необходимые при подготовке докладов, рефератов. Рекомендации по работе с тестовой системой 55/59 Промежуточное тестирование является одним из

видов контроля знаний студентов, позволяющим преподавателю выставить оценку в ведомость учета успеваемости. Преподаватель имеет право проводить дополнительные onlinемероприятия по выявлению достижений студента для обоснованного выставления оценки

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

10.1. Перечень необходимого программного обеспечения

Название
7-Zip Свободная лицензия
Adobe Reader DC Свободная лицензия
Microsoft .NET Framework 4.7 Свободная лицензия
Microsoft Office Word 2010 Номер продукта 14.0.6024.1000 SP1 MSO 02260-018-0000106-48095
Антивирус kaspersky endpoint security Лицензионный договор от 17.02.2021 № 203-20122401

10.2. Перечень необходимых информационных справочных систем:

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечным системам:

Название
Znanium.com. Базовая коллекция : электронно-библиотечная система : сайт / ООО 'Научно-издательский центр Инфра-М'. - Москва, 2011 - - URL: http://znanium.com/catalog (дата обновления: 06.06.2019). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст: электронный. Фонд ЭБС формируется с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. http://znanium.com/catalog/
IPRBooks. Базовая коллекция : электронно-библиотечная система : сайт / Общество с ограниченной ответственностью Компания 'Ай Пи Ар Медиа'. - Саратов, 2010 - . - URL: http://www.iprbookshop.ru/586.html - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст электронный. Является распространенным образовательным электронным ресурсом для высших и средних специальных учебных заведений, научно-исследовательских институтов, публичных библиотек, приобретающих корпоративный доступ для своих обучающихся, преподавателей и т.д. ЭБС включает учебную и научную литературу по направлениям подготовки высшего и среднего профессионального образования. http://www.iprbookshop.ru/586.html
eLIBRARY.RU. : научная электронная библиотека : сайт. - Москва, 2000. - . - URL: https://elibrary.ru/ - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст: электронный. Платформа eLIBRARY.RU была создана в 1999 году по инициативе Российского фонда фундаментальных исследований для обеспечения российским ученым электронного доступа к ведущим иностранным научным изданиям. С 2005 года eLIBRARY.RU начала работу с русскоязычными публикациями и ныне является ведущей электронной библиотекой научной периодики на русском языке в мире. https://elibrary.ru/defaultx.asp
CYBERLENINKA : научная электронная библиотека : сайт. - Москва, 2014. - . - URL: https://cyberleninka.ru/ - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст: электронный. КиберЛенинка - это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний. https://cyberleninka.ru/

Для обучающихся обеспечен доступ (удаленный доступ) к следующим современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам:

Название
Znanium.com. Базовая коллекция : электронно-библиотечная система : сайт / ООО 'Научно-издательский центр Инфра-М'. - Москва, 2011 - - URL: http://znanium.com/catalog (дата обновления: 06.06.2019). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст: электронный. Фонд ЭБС формируется с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. http://znanium.com/catalog/
IPRBooks. Базовая коллекция : электронно-библиотечная система : сайт / Общество с ограниченной ответственностью Компания 'Ай Пи Ар Медиа'. - Саратов, 2010 - . - URL: http://www.iprbookshop.ru/586.html - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст электронный. Является распространенным образовательным электронным ресурсом для высших и средних специальных учебных заведений, научно-исследовательских институтов, публичных библиотек, приобретающих корпоративный доступ для своих обучающихся, преподавателей и т.д. ЭБС включает учебную и научную литературу по направлениям подготовки высшего и среднего профессионального образования. http://www.iprbookshop.ru/586.html



Название
eLIBRARY.RU. : научная электронная библиотека : сайт. - Москва, 2000. - . - URL: https://elibrary.ru/ - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст: электронный. Платформа eLIBRARY.RU была создана в 1999 году по инициативе Российского фонда фундаментальных исследований для обеспечения российским ученым электронного доступа к ведущим иностранным научным изданиям. С 2005 года eLIBRARY.RU начала работу с русскоязычными публикациями и ныне является ведущей электронной библиотекой научной периодики на русском языке в мире. https://elibrary.ru/defaultx.asp
CYBERLENINKA : научная электронная библиотека : сайт. - Москва, 2014. - . - URL: https://cyberleninka.ru/ - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст: электронный. КиберЛенинка - это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний. https://cyberleninka.ru/



11. Описание материально-технической базы необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Наименования специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа / Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (А-304)385140, Республика Адыгея, Тахтамукайский район, пгт Яблоновский, ул. Связи, д. 11, административное здание	рабочее место преподавателя; учебная мебель на 26 посадочных мест, учебная доска, мультимедийное оборудование (проектор, экран); ноутбук, подключенный к сети Internet, программное обеспечение общего назначения	7-Zip Свободная лицензияAdobe Reader DC Свободная лицензияMicrosoft .NET Framework 4.7 Свободная лицензияMicrosoft Office Word 2010 Номер продукта 14.0.6024.1000 SP1 MSO 02260-018-0000106-48095Антивирус kaspersky endpoint security Лицензионный договор от 17.02.2021 № 203-20122401
Спортивный зал/ Многофункциональный зал игровых видов спорта / Стрелковый тир (Е-100) 385140, Республика Адыгея, Тахтамукайский район, пгт Яблоновский, ул. Связи, д. 11, здание спорткомплекса	спортивное оборудование и инвентарь: волейбольные стойки, волейбольная сетка, баскетбольные кольца, маты спортивные, скамьи гимнастические; мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные; наборы для бадминтона, скакалки.	7-Zip Свободная лицензияAdobe Reader DC Свободная лицензияMicrosoft .NET Framework 4.7 Свободная лицензияMicrosoft Office Word 2010 Номер продукта 14.0.6024.1000 SP1 MSO 02260-018-0000106-48095Антивирус kaspersky endpoint security Лицензионный договор от 17.02.2021 № 203-20122401Выписка из Единого государственного реестра недвижимости об основных характеристиках и зарегистрированных правах на объект недвижимости от 27.12.2024 № КУВИ-001/2024-310397593, бессрочно, кадастровый номер - 01:05:0200163:165

