Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Байханов Исмаил Баутдинович
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.11.2026 09:37:35
Уникальный программный ключ:
442c337cd125e1d014f62698c9d813e502697764

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧЕЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Утверждаю:
Зав. каф: Хажмухамбетова Ш.Ж.
(подпись)
Протокол № 6 заседания
кафедры от 28.01.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Физическая культура и спорт
(наименование дисциплины (модуля)

Направления подготовки

39.03.02- Социальная работа

Профиль(и) подготовки
«Социальная работа в системе социальных служб»

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная, очно-заочная, заочная

Год набора
2026-2027 учебный год

Грозный, 2026

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ

1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (Б1.О.02.01.) относится к обязательным дисциплинам блока 1 «Дисциплины (модули)» (модуль "Здоровьесберегающий") основной образовательной программы.
Дисциплина входит в базовою часть. Для изучения дисциплины необходимы компетенции, сформированные у обучающихся в результате освоения дисциплин ОПОП подготовки бакалавра. Курс «Физическая культура и спорт» устанавливает связи с другими дисциплинами, такими как «Педагогика», «Психология», «Физиология», «Анатомия».

1.2. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» - формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Достижение цели освоения дисциплины (модуля) обеспечивается через формирование следующих компетенций:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности:
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни (УК7.1);
- использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности (УК7.2).

Таблица 1

Планируемые результаты обучения

Код и наименование компетенции	**Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции**	**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. ИУК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	**Знать:** - виды физических упражнений; - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. **Уметь:** - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного

		развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. **Владеть:** - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 2

Вид учебной работы	Количество академ. часов		
	Очно	Заочно	Очно-заочно
4.1. Объем контактной работы обучающихся с	**72/2**	**72/2**	**72/2**
4.1.1. аудиторная работа	**32/0,90**	**4/0,011**	**32/0,90**
в том числе:			
лекции	16/0,047	2/0,06	16/0,047
практические занятия, семинары, в том числе практическая подготовка	16/0,47	2/0,06	16/0,47
лабораторные занятия			
4.1.2. внеаудиторная работа	**в**		**в**
в том числе:			
индивидуальная работа обучающихся с преподавателем			
курсовое проектирование/работа			
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем			
4.2. Объем самостоятельной работы обучающихся	40	68	40
в том числе часов, выделенных на подготовку к зачету			

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Содержание разделов дисциплины

ОЧНО: Лекционные - 16 ч; Практические - 16 ч; Самостоятельные – 40ч. Всего часов 72 ч.
ЗАОЧНО: Лекционные - 2 ч; Практические - 2 ч; Самостоятельные – 68ч. Всего часов 72 ч.
ОЧНО-ЗАОЧНО: Лекционные - 16 ч; Практические - 16 ч; Самостоятельные – 40ч. Всего часов 72 ч.

Таблица 3

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля	Общая трудоёмкость в акад. часах			Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)								
					Лекции			Практ. занятия			Сам. работа		
		Очно	Заочн.	Очно-заочно	Очно	Заочн.	Очно-заочно	Очно	Заочн.	Очно-заочно	Очно	Заочн.	Очно-заочно
1	Система физического воспитания. Компоненты физической культуры	4	**2**	**4**	2	**1**	**2**	2	**1**	2	5	8	5
2	Организационно-правовые основы	4	2	4	2	1	2	2	1	2	5	8	5

	физической культуры и спорта												
3	Физкультура как фактор гармоничного развития организма.	4		4	2		2	2		2	5	8	5
4	Физкультура и развитие морально-волевых качеств личности	4		4	2		2	2		2	5	8	5
5	Взаимосвязь между интенсивность ю нагрузок и уровнем физической подготовленности	4		4	2 2		2	2		2	5	8	5
6	Гигиена самостоятельных занятий по физической культуре. Самоконтроль, его цели, основные методы, показатели	4		4	2		2		2	**2**	5	9	5
7	Роль физической культуры и спорта в развитии личности	4		4	2		2		2	2	5	8	5
8	Формы и содержание самостоятельных занятий по физической культуре и спорту	4		4	2		2		2	2	5	8	5

1.2. Содержание разделов дисциплины (модуля):

Таблица 4

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (дидактические единицы)
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	История развития физической культуры. Цель и задачи физического воспитания. Основные понятия, термины физической культуры.
2.	Социально-биологические основы физической культуры.	Социальная роль, функции физической культуры и спорта. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Здоровье человека как ценность, компоненты здоровья и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие.

4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
5.	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	Понятие спорт как компонент физической культуры. Физическая культура и спорт в свободное время. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья предполагается использование при организации образовательной деятельности адаптивных образовательных технологий в соответствии с условиями, изложенными в ОПОП (раздел «Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»), в частности:

- предоставление специальных учебных пособий и дидактических материалов;

- специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования; - предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, и т. п. в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

При наличии среди обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья в раздел «Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины» рабочей программы вносятся необходимые уточнения в соответствии с «Положением об организации

образовательного процесса, психолого-педагогического сопровождения, социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в ЧГПУ».

3.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Таблица 5

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	*Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.*
2	Социально-биологические основы физической культуры.	*Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.*
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	*Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.*
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	*Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.*
5	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	*Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.*
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	*Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.*
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	*Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.*

3.1 Учебно-методическое и информационное обеспечение программы дисциплины (модуля)

3.1.1. Основная и дополнительная литература

Таблица 6

№ п/п	Автор, название литературы, город, издательство, год	Количество часов,	Количество	Количество	Режим доступа ЭБС/ электронный носитель (CD, DVD)	Обеспеченность обучающихся литературой
Основная литература						

№ п/п	Автор, название литературы, город, издательство, год	Количество часов,	Количество	Количество	Режим доступа ЭБС/ электронный носитель (CD, DVD)	Обеспеченность обучающихся литературой
Основная литература						
1	1. Быченков С.В. Физическая культура : учебник / Быченков С.В., Везеницын О.В.. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 271 с. — ISBN 978-5-4497-4249-0. — Текст : электронный	328	30		«Цифровая библиотека IPRsmart https://www.iprbookshop.ru/142107.htmlwww.iprbookshop.ru 173808	100%
	2.Егорова, Е. А. Адаптивный спорт: учебник / Е. А. Егорова, В. Н. Кузнецов. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2026. — 235 с. — ISBN 978-5-4497-5306-9. — Текст: электронный	328	30		«Цифровая библиотека IPRsmart www.iprbookshop.ru URL: https://www.iprbookshop.ru/159840.html	100%
	3.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	328	30		Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564728	100%
2	**Дополнительная литература**					
	1.Здоровцева Н.А. История адаптивной физической культуры : учебное пособие / Здоровцева Н.А., Малышева М.В., Гриднева В.В.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2024. — 138 с. — ISBN 978-5-91930-259-3. — Текст : электронный	328	30		ЭБС Лань:URL: https://e.lanbook.com/book/151879 URL: https://www.iprbookshop.ru/148712	100%
	2. Физическая культура и спорт с элементами адаптивной физической культуры : учебное пособие / Р. Р. Магомедов, Н. О. Щупленков, О. А. Щупленков [и др.] ; под редакцией Р. Р. Магомедова. — Ставрополь : СГПИ, 2017. — 476 с. — ISBN 978-5-906954-75-6. — Текст : электронный	328	30		ЭБС Лань URL: https://e.lanbook.com/book/117747 URL: https://e.lanbook.com/book/117747	100%

	3.Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: учебное пособие / М. П. Анисимов, Е. А. Пронин, И. А. Давиденко, В. М. Петров. — Санкт-Петербург: СПбГАУ, 2025. — 69 с. — ISBN 978-5-85983-489-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система.:	328	30		Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/443750	100%

3.2.2. Интернет-ресурсы

1. ЦОР IPRsmart - www.iprbookshop.ru
2. Образовательная платформа ЮРАЙТ - https://urait.ru/
3. ЭБС «Лань» - https://e.lanbook.com/
4. Национальная электронная библиотека (НЭБ) - https://rusneb.ru/
5. МЭБ НГПУ (Межвузовская электронная библиотека) - (https://icdlib.nspu.ru/)
6. НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU - https://www.elibrary.ru/
7. ЭБС «Национальный цифровой ресурс «Руконт» - https://rucont.ru/

3.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

Таблица 7

Помещения для осуществления образовательного процесса	Перечень основного оборудования (с указанием кол-вапосадочных мест)	Адрес (местоположение)
Аудитории для проведения лекционных занятий		
Лекционная аудитория - ауд.	Аудиторная доска, (столы ученические, стулья ученические)на 48 посадочных мест, компьютер - 1, проектор -1, интерактивная доска- 1	Уч. корпус №3 г. Грозный, ул. Х Исаева 62
Аудитории для проведения практических занятий, контроля успеваемости		
Компьютерный класс - ауд.3.06	Компьютеры с выходом вИнтернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза, технические средства	Уч. корпус №3 г. Грозный, ул. С. Кишиевой , 33

	для	
	отображения мультимедийнойили текстовой информации: мультимедиа проектор, экран,акустическая система. Количество посадочных мест -30.	
Аудитория для практических занятий - ауд. 4.05	Технические средства для отображения мультимедийнойили текстовой информации: мультимедиа проектор, экран,акустическая система. Количество посадочных мест -30.	Уч. корпус №3 г. Грозный, ул. С. Кишиевой , 33
Помещения для самостоятельной работы		
Читальный зал - библиотеки ЧГПУ	Компьютеры с выходом вИнтернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза. Количество посадочных мест - 50.	Электронный читальный зал. этаж 1Библиотечно-компьютерный центр г. Грозный, ул. С. Кишиевой , 33

Учебная аудитория:
Аудиторная доска – 1шт.,стол -13,
стулья - 26, интерактивная доска - 1шт,ноутбук-1шт.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ

4.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Таблица 8

№ темы	Примерное название темы дисциплины	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности	Перечень компетенций
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Конспекты лекций, устный опрос учебные задания (эссе, словарь терминов и понятий или кроссворд)	УК-7
2	Социально-биологические основы физической культуры.	Конспекты лекций, устный опрос учебные задания (эссе, словарь терминов и понятий или кроссворд), доклад по теме, тестирование	УК-7

№ темы	Примерное название темы дисциплины	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности	Перечень компетенций
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Конспекты лекций, устный опрос учебные задания (сообщения по вопросам практического занятия)	УК-7
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	Конспекты лекций, устный опрос учебные задания (сообщения по вопросам практического занятия)	УК-7
5	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	Конспекты лекций, устный опрос учебные задания (подготовить краткие аннотации трёх научных статей, включая интернет-источники, по теме «Классификации методов в теории физической культуры»)	УК-7
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Конспекты лекций, устный опрос учебные задания, доклад по теме занятия	УК-7
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	Конспекты лекций, устный опрос учебные задания (эссе, словарь терминов и понятий или кроссворд)	УК-7

4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.

1. Контрольная работа в форме эссе «Список требований к структуре и оформлению презентации по тематике физического воспитания для школьников младшего, среднего и старшего школьного возраста.».

2. Контрольная работа «Составление словаря терминов и понятий (кроссворда) по разделу дисциплины «Научно-теоретические основы физической культуры».

3. Контрольная(ые) работа(ы) в форме тестирования по разделу дисциплины «Средства физического воспитания».

4. Контрольная работа: доклад с использованием различных информационных ресурсов по темам: «Социальное значение физической культуры в современном обществе», «Развитие личностных качеств в процессе занятий физическими упражнениями».

5. Учебное задание: Подготовить краткие аннотации трёх научных статей, включая интернет-источники, по теме: «Классификации методов в теории физической культуры».

6. Контрольная работа: составить план-конспект урока по физической культуре (на выбор): для обучающихся младших (средних, старших) классов с включением материала по воспитательной работе.

7. Контрольная работа «Составьте последовательность действий, при разработке рабочей программы по физической культуре для школьников».

8. Контрольное задание «Составления комплекса упражнений для обучения двигательному действию».

9. Реферат на одну из предложенных тем (в «программе» указаны примерные темы): «Организация работы по физическому воспитанию в спортивно-оздоровительных (летних оздоровительных) лагерях», «Роль и место физической культуры в системе Российского образования», «Методика проведения занятий по физической культуре детей дошкольного, школьного возраста», «Методическая работа учителя по физической культуре» и др.

4.3. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Средствами промежуточной аттестации являются зачёт.

Примерный перечень вопросов к зачету

1. История развития физической культуры
2. Цель и задачи физического воспитания в вузе.
3. Понятия физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое образование, физическое совершенство.
4. Понятия физическая подготовка, физическая подготовленность, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
5. Раскройте понятие оздоровительно-реабилитационной физической культуры и профессионально-прикладной физической культуры.
6. Средства формирования физической культуры студентов.
7. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.
8. Распределение студентов по учебным отделениям для практических занятий.
9. Зачетные требования по учебной дисциплине «Физическая культура».
10. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
11. Понятие «здоровье» и основные его компоненты.
12. Факторы, определяющие здоровье человека.
13. Здоровый образ жизни и его составляющие.
14. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
15. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
16. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
17. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
18. Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
19. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
20. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
21. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
22. Гигиена питания, питьевого режима, уход за кожей. Закаливание.
23. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
24. Особенности самостоятельных занятий женщин.
25. Факторы, учитывающиеся при дозировании физических нагрузок.
26. Физиологические критерии различных видов нагрузок.
27. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями.
28. Учет и контроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
29. Субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
30. Объективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
31. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
32. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
33. Методические основы производственной физической культуры.
34. Производственная физическая культура в рабочее время.
35. Физическая культура и спорт в свободное время.
36. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
37. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
38. Что принято называть физическими качествами?
39. Основные физические качества.
40. Употребление терминов «развитие» и «воспитание» применительно к динамике изменения показателей физических качеств.
41. Сила. Средства и методы развития.
42. Быстрота. Средства и методы развития.

43. Выносливость. Средства и методы развития.
44. Гибкость. Средства и методы развития.
45. Ловкость. Средства и методы развития ловкости.

4.3. Примерная шкала оценивания (критерии и уровни) сформированности компетенций по дисциплине

Таблица 9

Повышенный	Базовый	Пороговый
Знает и понимает термины, понятия и основные закономерности, может самостоятельно их интерпретировать и использовать. В ответах и заданиях демонстрирует полное, глубокое и всестороннее (в том числе, выходящее за рамки программы) знание учебного материала	Знает термины и понятия, основные закономерности, способен их интерпретировать и использовать. В ответах и заданиях демонстрирует достаточно полное (или с незначительными пробелами и неточностями) знание учебного материала	Знает ключевые термины и понятия, но допускает ошибки и неточности в дефинициях; знает основные закономерности, способен их интерпретировать, но не способен использовать. В ответах и заданиях демонстрирует фрагментарное знание учебного материала
Умеет (способен) самостоятельно анализировать и обобщать теоретический материал, применять теоретическую базу при выполнении контрольных (практических,) заданий. Способен выполнить задания повышенной сложности	Умеет (способен) применять теоретическую базу при выполнении контрольных (практических) заданий. Умеет (способен) выполнять типовые контрольные (практические) задания, предусмотренные программой. Допускает незначительные ошибки (неточности) в контрольных (практических) заданиях, не нарушающие логику их выполнения	Испытывает затруднения при анализе и обобщении теоретического материала, его применении при выполнении контрольных (практических) заданий. Умеет (способен) выполнять контрольные (практические) задания, но не всех типов.
Владеет методикой выполнения стандартных контрольных (практических) заданий, использует полученные навыки и опыт при выполнении нестандартных заданий. Выполняет учебные задачи и контрольные (практические) задания быстро, качественно, самостоятельно; производит оценку их выполнения без посторонней помощи	Владеет методикой выполнения стандартных контрольных (практических) заданий, выполнение нестандартных заданий вызывает затруднения. Выполняет учебные задачи и практические задания в установленный срок с достаточным уровнем качества; производит оценку собственных действий (выполненных заданий) с консультацией преподавателя.	Не владеет методикой выполнения типовых контрольных (практических) заданий, испытывает трудности их выполнения по заданному алгоритму. способен оценить собственные действия и выполненные задания только с помощью преподавателя

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

5.1. Наименование оценочного средства: ***тест***

Методические материалы: приводятся вопросы и/или типовые задания, критерии оценки.

Примерные вопросы для тестирования

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

1) физической культурой;
2) физической подготовкой;
3) физическим воспитанием;

4) физическим образованием.

2. Результатом физической подготовки является:

1) физическое развитие индивидуума;
2) физическое воспитание;
3) физическая подготовленность;
4) физическое совершенство.

3. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

1) спортивной тренировкой;
2) специальной физической подготовкой;
3) физическим совершенством;
4) профессионально-прикладной физической подготовкой.

5.2. *Критерии оценивания результатов тестирования*

Таблица 10

Уровень освоения	Критерии	Баллы
Высокий и достаточный уровень	Выполнены правильно все или больше половины задания теста (тест зачтен 51-100% правильных ответов)	6-10
Недостаточный уровень	Выполнено правильно меньше половины заданий (тест зачтен 0-50% правильных ответов)	0-5

5.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Представлено в приложении №1.

Автор(ы) рабочей программы дисциплины (модуля):

Зав. кафедрой физ. восп. Хажмухамбетова Ш.Ж.

(подпись)

СОГЛАСОВАНО:
Директор библиотеки Арсагириева Т.А.

(подпись

Приложение 1

Оценочные средства
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
Физическая культура и спорт
Направление подготовки
39.03.02- Социальная работа

Профили подготовки
«Социальная работа в системе социальных служб»
Форма обучения: Очная, очно-заочная, заочная

Год приема: 2026

1. Характеристика оценочной процедуры:

Семестр – 1
Форма аттестации – зачет.

2. Оценочные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.

2. 1. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Дисциплина реализуется в 1 семестре. Форма контроля: зачет.

Примерный перечень вопросов к зачету:

1. История развития физической культуры
2. Цель и задачи физического воспитания в вузе.
3. Понятия физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое образование, физическое совершенство.
4. Понятия физическая подготовка, физическая подготовленность, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
5. Какими показателями характеризуется процесс физического развития?
6. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.
7. Что является результатом физической подготовки?
8. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
9. Назовите основные виды физической культуры.
10. Перечислите отличительные признаки базовой физической культуры.
11. Понятие спорт как компонент физической культуры.
12. Раскройте понятие оздоровительно-реабилитационной физической культуры и профессионально-прикладной физической культуры.
13. Средства формирования физической культуры студентов.
14. На что направлено содержание фоновой физической культуры?
15. Раскройте понятие физическое упражнение.
16. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.
17. Распределение студентов по учебным отделениям для практических занятий.
18. Зачетные требования по учебной дисциплине «Физическая культура».
19. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
20. Понятие «здоровье» и основные его компоненты.
21. Факторы, определяющие здоровье человека.
22. Здоровый образ жизни и его составляющие.
23. Разумное чередование труда и отдыха, как компонент ЗОЖ.
24. Рациональное питание и ЗОЖ.

25. Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной и общественной гигиены.
26. Двигательная активность – как компонент ЗОЖ.
27. Выполнение мероприятий по закаливанию организма.
28. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие реализации мероприятий ЗОЖ.
29. Работоспособность, утомление, переутомление, усталость.
30. Понятия: самочувствие, рекреация, релаксация.
31. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
32. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
33. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
34. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
35. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
36. Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
37. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
38. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
39. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
40. Гигиена питания, питьевого режима, уход за кожей. Закаливание.
41. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
42. Какие существуют формы самостоятельных занятий физической культурой?
43. Характеристика утренней гигиенической гимнастики.
44. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой и бегом.
45. Как определить оптимальную интенсивность ходьбы?
46. Охарактеризуйте зоны тренировки при занятиях оздоровительным бегом.
47. Методика самостоятельных занятий оздоровительным плаванием.
48. Методика самостоятельных занятий силовыми упражнениями.
49. Методика самостоятельных занятий на лыжах и велосипеде.
50. Особенности самостоятельных занятий женщин.
51. Факторы, упитывающиеся при дозировании физических нагрузок.
52. Физиологические критерии различных видов нагрузок.
53. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями.
54. Учет и контроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
55. Гигиена самостоятельных занятий.
56. Методика закаливания.
57. Субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
58. Объективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
59. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
60. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
61. Методические основы производственной физической культуры.
62. Производственная физическая культура в рабочее время.
63. Физическая культура и спорт в свободное время.
64. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
65. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
66. Что принято называть физическими качествами?
67. Основные физические качества.

68. Употребление терминов «развитие» и «воспитание» применительно к динамике изменения показателей физических качеств.
69. Раскройте термин «физические (двигательные) способности».
70. Сила. Средства и методы развития.
71. Быстрота. Средства и методы развития.
72. Выносливость. Средства и методы развития.
73. Гибкость. Средства и методы развития.
74. Ловкость. Средства и методы развития ловкости.

2.3. Примерная шкала оценивания (критерии и уровни) сформированности компетенций по дисциплине

Таблица 11

Повышенный	Базовый	Пороговый
Знает и понимает термины, понятия и основные закономерности, может самостоятельно их интерпретировать и использовать. В ответах и заданиях демонстрирует полное, глубокое и всестороннее (в том числе, выходящее за рамки программы) знание учебного материала	Знает термины и понятия, основные закономерности, способен их интерпретировать и использовать. В ответах и заданиях демонстрирует достаточно полное (или с незначительными пробелами и неточностями) знание учебного материала	Знает ключевые термины и понятия, но допускает ошибки и неточности в дефинициях; знает основные закономерности, способен их интерпретировать, но не способен использовать. В ответах и заданиях демонстрирует фрагментарное знание учебного материала
Умеет (способен) самостоятельно анализировать и обобщать теоретический материал, применять теоретическую базу при выполнении контрольных (практических,) заданий. Способен выполнить задания повышенной сложности	Умеет (способен) применять теоретическую базу при выполнении контрольных (практических) заданий. Умеет (способен) выполнять типовые контрольные (практические) задания, предусмотренные программой. Допускает незначительные ошибки (неточности) в контрольных (практических) заданиях, не нарушающие логику их выполнения	Испытывает затруднения при анализе и обобщении теоретического материала, его применении при выполнении контрольных (практических) заданий. Умеет (способен) выполнять контрольные (практические) задания, но не всех типов. Испытывает затруднения и допускает ошибки при выполнении контрольных (практических) заданий
Владеет методикой выполнения стандартных контрольных (практических) заданий, использует полученные навыки и опыт при выполнении нестандартных заданий. Выполняет учебные задачи и контрольные (практические) задания быстро, качественно, самостоятельно; производит оценку их выполнения без посторонней помощи	Владеет методикой выполнения стандартных контрольных (практических) заданий, выполнение нестандартных заданий вызывает затруднения. Выполняет учебные задачи и практические задания в установленный срок с достаточным уровнем качества; производит оценку собственных действий (выполненных заданий) с консультацией преподавателя.	Не владеет методикой выполнения типовых контрольных (практических) заданий, испытывает трудности их выполнения по заданному алгоритму. способен оценить собственные действия и выполненные задания только с помощью преподавателя

2.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

ТЕСТЫ

1. Планирование в физическом воспитании – это:

1) заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;

2) предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся;

3) упорядоченная деятельность преподавателя (тренера) по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение информирования, воспитания, осознания и практического применения знаний, двигательных умений и навыков;

4) упорядочение дидактического процесса по определенным критериям, придание ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели.

2. Результатом физической подготовки является:

1) физическое развитие индивидуума;
2) физическое воспитание;
3) физическая подготовленность;
4) физическое совершенство.

3. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

1) спортивной тренировкой;
2) специальной физической подготовкой;
3) физическим совершенством;
4) профессионально-прикладной физической подготовкой.

4. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:

1) физическая подготовка;
2) физическое совершенство;
3) физическая культура;
4) физическое состояние.

5. На каком этапе обучения формируется двигательный навык?

1) при разучивании движения;
2) при ознакомлении с движением;
3) при совершенствовании движения.

6. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:

1) результаты научных исследований;
2) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
3) **осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними**;
4) желание заниматься физическими упражнениями.

7. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

1) показатели телосложения;
2) показатели здоровья;
3) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
4) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

8. Физическая культура - это:

1) стремление к высшим спортивным достижениям;
2) разновидность развлекательной деятельности человека;
3) часть человеческой культуры.

9. Физическая подготовленность характеризуется:

1) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям;
2) уровнем развития физических качеств;
3) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения;
4) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности.

10.Что является основными средствами физического воспитания?

1) учебные занятия;
2) физические упражнения;
3) средства обучения;
4) средства закаливания.

11.Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

1) двигательных, гигиенических и просветительских задач;
2) закаливающих, психологических и философских задач;
3) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем;
4) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

12. Здоровье это:

1) система государственных и общественных мероприятий по предупреждению заболеваний и лечению заболевших;
2) динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия;
3) уровень жизни – степень удовлетворения основных материальных и духовных потребностей.
13. Основные компоненты образа жизни:
1) внешняя среда и природно-климатические условия, здравоохранение;
2) климат, погода, экологическая обстановка, быт.
3) соматический, физический, психический, нравственный;
14. Основными факторами, определяющими здоровье человека, являются:
1) уровень жизни, качество жизни и стиль жизни;
2) образ жизни, биология и наследственность, внешняя среда и природно-климатические условия, здравоохранение;
3) соблюдение правил личной гигиены, закаливание, психогигиена.
15. Основная форма организации физического воспитания в школе:
1. Урок
2. Тренировка;
3. Соревнования;
4. Физкультпауза;
16. Под физическое самовоспитание понимается:
1) процесс обеспечивающий полноценное выполнение человеком трудовых, психических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни;
2) педагогический процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированный на формирование физической культуры личности;
3) процесс, отражающий степень удовлетворения содержательных потребностей, которые проявляются в возможностях самоутверждения, самовыражения, саморазвития и самоуважения.
17. Чем характеризуется утомление:
1) отказом от работы;
2) временным снижением работоспособности организма;
3) повышенной ЧСС.
18. Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления, двигательных навыков, физических качеств и др.), а также обучения и воспитания, называется:
1) дошкольным;
2) школьным;
3) сенситивным;
4) базовым.
19. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:
1) охладить;
2) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу;
3) нагреть, наложить теплый компресс.
20. Главной причиной нарушения осанки является:
1) привычка определенным позам;
2) слабость мышц;
3) отсутствие движения во время школьных уроков;
4) ношение сумки, портфеля в одной руке.
21.Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:
1) 85-90 уд. /мин.;
2) 80-84 уд. /мин.;
3) 60-80 уд. /мин.
22. К специфическим методам физического воспитания относятся:
1) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;
2) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
3) методы срочной информации;
4) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.
23. **Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку является:**
1) время выполнения двигательного действия;
2) величина частоты сердечных сокращений (ЧСС);

3) продолжительность сна;
4) коэффициент выносливости.

24. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:

1) физической нагрузкой;
2) интенсивностью физической нагрузки;
3) моторной плотностью урока;
4) общей плотностью урока.

25. Что понимается под закаливанием:

1) купание в холодной воде и хождение босиком;
2) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
3) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями.

2.3 Критерии оценивания результатов тестирования

Таблица 12

Уровень освоения	Критерии	Баллы
Высокий и достаточный уровень	Выполнены правильно все или больше половины задания теста (тест зачтен 51-100% правильных ответов)	6-10
Недостаточный уровень	Выполнено правильно меньше половины заданий (тест зачтен 0-50% правильных ответов)	0-5

3. ПРИМЕРНЫЕ РЕЙТИНГ-ПЛАНЫ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

I. Базовая часть рейтинговой системы

Таблица 13

1 курс 1 семестр

№ п/п Учебной недели	Текущий контроль	Сроки	Трудоемкость видов деятельности, баллы	Всего баллов (К2)
4	**1-е занятие:** тема **Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.** 1. Устный опрос 2. Выполнение краткой письм. работы		2 2	4
1-й текущий контроль: В=2, Коэффициенты: К1=2,5; К2=4.			К2=4	
5	**2-е занятие:** тема **Социально-биологические основы физической культуры.** 1. Устный опрос 2. Самостоятельно сформулировать структуру дисциплины		2 2	4
2-й текущий контроль: В=4, К1=1,5; К2=7.			К2=4	

7	**3-е занятие:** тема **Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.** 1. Устный опрос 2. Реферат по теме		2 2	4
7	**3 -е занятие:** **1й рубежный контроль** (10б): В=1, К1=1; К2= 10. 1. Выполнение контрольной работы по разделу (модулю, курсу)			**0-10**
	3-й текущий контроль: В=4, К1=1,5; К2=7.		К2=7	
9	**4-е занятие:** тема **Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.** 1. Устный опрос 2. Выполнение краткой письм. работы		2 2	4
11	**5-е занятие:** тема **Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.** 1. Устный опрос 2. Написать эссе по теме		2 1	3
	4-й текущий контроль: В=4, К1=1,5; К2=7.		К2=7	
13	**6-е занятие:** тема **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.** 1. Устный опрос 2. Реферат по теме		2 2	4
15	**7-е занятие:** тема **Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.** 1. Устный опрос 2. Подготовка доклада		2 1	3
15	**8-е занятие:** **2-й рубежный контроль**: (10б): В=1, К1=1; К2=10. 1. Выполнение контрольной работы по разделу (модулю, курсу)			**0-10**

Допуск к промежуточной аттестации	**Мин 36**

II	**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ**	**Мин.**	**Макс.**
1	**Поощрительные баллы**	**0-10**	**10**
	Подготовка доклада с презентацией по дисциплине	0-1	1
	Посещаемость лекций (100%)	0-2	2
	Участие в работе круглого стола, студенческой конференции	0-2	2
	Соц.-личностный рейтинг	0-3	3

	Участие в общественной, культурно-массовой и спортивной работе		0-2	2
2	**Штрафные баллы**		**0-3**	**3**
	Пропуск учебных лекций	за пропуск лекции снимается балльная стоимость лекции (2:8=0,25)	0,25 x N (N – количество пропущенных лекций	
	Несвоевременное выполнение контрольной (аттестационной) работы №1	минус 5% от максимального балла	- 0,5	
	Несвоевременное выполнение контрольной (аттестационной) работы №2	минус 5% от максимального балла	- 0,5	
III	**ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ**		**0-30**	**30**
Форма итогового контроля:	Зачет (экзамен)		0-30	**30**
ИТОГО БАЛЛОВ ЗА СЕМЕСТР:			**0-100**	

Приложение 2

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ

Физическая культура и спорт

(наименование дисциплины / модуля)

Направление подготовки 39.03.02- Социальная работа

Профили «Социальная работа в системе социальных служб»

(год набора 2026, форма обучения очная, очно-заочная, заочная)

на 2026 / 2027 учебный год

В рабочую программу дисциплины / модуля вносятся следующие изменения:

№ n/n	**Раздел рабочей программы (пункт)**	**Краткая характеристика вносимых изменений**	**Основание для внесения изменений**