

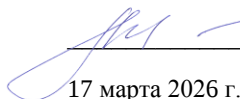
Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Солоненко Анна Александровна
Должность: Директор
Дата подписания: 18.09.2026 23:47:25
Уникальный программный ключ:
d9ba9a2cd160ab4af042fb478ab037f8b3050e51

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО РЫБОЛОВСТВУ

Дмитровский рыбохозяйственный технологический институт (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Астраханский государственный
технический университет»
(ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»)

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета ВО ДРТИ

 А.А. Иванова
17 марта 2026 г.

Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой Гуманитарные и социально-экономические дисциплины

Направление подготовки 38.03.02 Менеджмент Профиль "Управление цифровой экономикой"

Квалификация Бакалавр

Форма обучения очная

Общая трудоемкость 2 ЗЕТ

Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах: зачеты 1
в том числе:		
аудиторные занятия	36	
самостоятельная работа	36	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
Недель	15 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	18	18	18	18
Практические	18	18	18	18
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36	36	36	36
Сам. работа	36	36	36	36
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

Ст.преп, Карпушкин Ростислав Александрович;

ст.преп, Бортникова Ольга Николаевна

Рецензент(ы):

Доцент, Готовкина Маргарита Сергеевна

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 970)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 38.03.02 Менеджмент Профиль "Управление цифровой экономикой"
утвержденного учёным советом вуза от 26.02.2026 протокол № 3.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Гуманитарные и социально-экономические дисциплины

Протокол от 17.03.2026 г. № 3

Срок действия программы: 2026-2031 уч.г.

Зав. кафедрой Солоненко А.А.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС УГН(С)

___ 2027 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры

Гуманитарные и социально-экономические дисциплины

Протокол от _____ 2027 г. № ____
Зав. кафедрой Солоненко А.А.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС УГН(С)

___ 2028 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2028-2029 учебном году на заседании кафедры

Гуманитарные и социально-экономические дисциплины

Протокол от _____ 2028 г. № ____
Зав. кафедрой Солоненко А.А.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС УГН(С)

___ 2029 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2029-2030 учебном году на заседании кафедры

Гуманитарные и социально-экономические дисциплины

Протокол от _____ 2029 г. № ____
Зав. кафедрой Солоненко А.А.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС УГН(С)

___ 2030 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2030-2031 учебном году на заседании кафедры

Гуманитарные и социально-экономические дисциплины

Протокол от _____ 2030 г. № ____
Зав. кафедрой Солоненко А.А.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	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
-----	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	При освоении дисциплины бакалавры опираются на знания, умения и виды деятельности, сформированные на предыдущей ступени образования.	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Знать:

Уровень 1	Основы физической культуры, значение двигательной активности; основные виды физических упражнений и их влияние на организм; правила техники безопасности при занятиях физкультурой
Уровень 2	Основы физиологии физической активности; методы тренировки силы, выносливости, гибкости, ловкости и координации; принципы рационального питания, восстановления и профилактики травм.
Уровень 3	Современные подходы к физическому воспитанию в системе образования и профподготовки; особенности физической подготовки в зависимости от вида деятельности (например, сидячая работа, стресс, высокие нагрузки); механизмы формирования двигательных навыков и адаптации организма

Уметь:

Уровень 1	выполнять базовые упражнения (разминка, растяжка, общефизическая подготовка); соблюдать режим дня и двигательной активности; контролировать самочувствие при физической нагрузке.
Уровень 2	Составлять простые индивидуальные планы тренировок; использовать физические упражнения для коррекции осанки, снижения стресса и повышения тонуса; участвовать в спортивных и оздоровительных мероприятиях
Уровень 3	Разрабатывать и адаптировать программы физической активности под профессиональные задачи; интегрировать физическую культуру в ежедневную деятельность и коллективные форматы (тимбилдинг, зарядка, велопробулки и т.д.); анализировать и корректировать уровень физического состояния с использованием цифровых и биометрических инструментов.

Владеть:

Уровень 1	Элементарными двигательными навыками; навыками самонаблюдения за состоянием здоровья (ЧСС, дыхание, усталость); навыками самоорганизации на уроках физкультуры
Уровень 2	Базовыми приёмами саморегуляции и релаксации; элементами методики оздоровительного тренинга; культурами здорового образа жизни и личной ответственности за здоровье.
Уровень 3	личными стратегиями поддержания физической формы в профессиональной жизни; навыками коммуникации и мотивации в спортивной команде; технологиями оздоровительного и спортивного тренинга в соответствии с профрисками и стресс-факторами

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда; признаки физической культуры личности, структуру использования методов и средств физической культуры в профессиональной деятельности
3.2	Уметь:
3.2.1	самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды обобщать по критериям содержание, смысл, основные цели, социальную значимость профессии
3.3	Владеть:
3.3.1	методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; основными методами, навыками установления целей и формулирования задач, связанных с профессиональной деятельностью

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1.						
1.1	Основные понятия физической культуры и ее структурные компоненты. Содержание и организационные формы физической культуры в вузах. Структура урока физической культуры. /Лек/	1	4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.2	Основы здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни. Факторы обеспечения здоровья студентов. /Пр/	1	4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.3	Подготовка к семинару /Ср/	1	8	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.4	Функции, методические принципы, средства и методы физической культуры. Физиологические основы физической культуры. /Лек/	1	4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.5	Формирование двигательного навыка. Основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений. /Пр/	1	4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.6	Подготовка к семинару /Ср/	1	8	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.7	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Органы пищеварения, выделения, внутренней секреции, диафрагма. /Лек/	1	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.8	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Органы пищеварения, выделения, внутренней секреции, диафрагма. /Пр/	1	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.9	Подготовка к семинару /Ср/	1	4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.10	Общая и специальная физическая подготовка. Концептуальные основы ППФК. Профессиография – основной метод анализа трудовой деятельности. /Лек/	1	4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	

1.11	Профессиональные компетенции и профессионально-важные качества. Структура и функции ППФК, профессионально-прикладная значимость видов спорта. /Пр/	1	4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.12	Подготовка к семинару /Ср/	1	8	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.13	Организационные формы, функции и задачи профессионально-прикладной физической культуры. Средства и методы профессионально-прикладной физической культуры. /Лек/	1	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.14	Профессионально-ориентированная физическая культура студентов вузов. /Пр/	1	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.15	Подготовка к семинару /Ср/	1	4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.16	Критерии оценки сформированности и эффективности профессиональной физической культуры. /Лек/	1	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.17	История Олимпийских игр древности и современности /Пр/	1	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.18	Подготовка к семинару /Ср/	1	4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные вопросы для проведения текущего контроля:

Используя материалы лекций и учебной литературы, подготовьте ответы на вопросы для дискуссии-опроса

1. Раскройте основные понятия физической культуры и ее структурные компоненты
2. Раскройте содержание и организационные формы физической культуры в вузах.
3. Раскройте структуру урока физической культуры
4. Охарактеризуйте основы здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни. Назовите факторы обеспечения здоровья студентов
5. Назовите функции, методические принципы, средства и методы физической культуры
6. Назовите физиологические основы физической культуры.
7. Формирование двигательного навыка.
8. Раскройте основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений.
9. Раскройте определение - сердечно-сосудистая и дыхательная системы
10. Раскройте определение - органы пищеварения, выделения, внутренней секреции, диафрагма

Задания для проведения текущего контроля:

1. Кейс-ситуация: «Фитнес на перемене»

Ситуация: Администрация колледжа просит вашу команду разработать серию коротких видео-зарядок для студентов разных направлений. Нужно учесть особенности: кто-то сидит за компьютером, кто-то много двигается.

Задача:

Разработать 3 видео-разминки по 3–5 минут: для гуманитариев, технарей, будущих педагогов. Придумать названия, выбрать музыку, описать пользу. Провести тест-драйв одной зарядки на одноклассниках.

Soft Skills: креативность, командная работа, эмпатия.

2. Ролевая игра: «Фитнес-интервью»

Формат: Один студент – тренер, другой – клиент (студент с ограниченным временем/синдромом усталости/без мотивации).

Задача:

За 5 минут выявить потребности и предложить персональный мини-план тренировок на неделю. Обосновать выбор

форматов: бег, растяжка, зарядка на стуле, дыхательные практики.

Soft Skills: коммуникация, навык убеждения, активное слушание.

3. Кейс-челлендж: «Бюджет на здоровье»

Условие: Тебе дали 5000 рублей на месяц и задачу — «максимально укрепить здоровье». Можно тратить: абонементы, спорттовары, онлайн-тренировки, питание, массаж и т.д.

Задача:

Составить стратегию оздоровления. Обосновать каждый пункт. Презентовать решение команде (можно соревновательно).

Hard & soft skills: финансовая грамотность + здоровьесбережение + презентативность.

4. Игровая форма: «Антистресс-карта кампуса»

Командное задание:

Пройтись по кампусу и составить карту мест, где можно снять напряжение (от турников до уголка с пуфиками). Оценить уровень шума, освещения, уединения, возможности физ. активности. Сделать карту и презентовать другим.

Soft skills: наблюдательность, работа в команде, проектное мышление.

5. «Спорт как часть профессии» – кейсы по профилям

Педагог: как учесть двигательную активность школьников в расписании?

Юрист: стресс на переговорах – какие упражнения помогают «держать корпус»?

IT-специалист: упражнения от синдрома «текущей спины» и защемления запястий.

Менеджер: как улучшить харизму и уверенность с помощью осанки и дыхания?

6. Кроссворд «Будь в форме»

Создай интерактивный кроссворд или викторину с вопросами по темам:

Польза видов спорта

Основы ЗОЖ

Биомеханика

Пульс и нагрузка

Можно провести в формате командного баттла — победившие выбирают формат финальной зарядки!

Контрольные вопросы для проведения промежуточной аттестации:

1. Дайте определение понятию «физическая культура». В чём её отличие от спорта и физического воспитания?

2. Назовите основные функции физической культуры в жизни человека и общества.

3. Раскройте понятие здорового образа жизни и роль физической активности в его формировании.

4. Перечислите и охарактеризуйте основные физические качества человека.

5. Как влияет регулярная физическая активность на состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем?

6. Охарактеризуйте основные принципы построения индивидуальной физкультурно-оздоровительной программы.

7. Расскажите о правилах безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

8. Как формируется мотивация к занятиям физической культурой у студентов?

9. Приведите примеры видов спорта, развивающих силу, выносливость, ловкость и координацию.

10. Что такое самоконтроль при занятиях физическими упражнениями? Назовите его основные показатели.

11. Каковы особенности организации физического воспитания в образовательных организациях?

12. Раскройте понятие и принципы спортивной этики.

13. Как правильно сочетать физическую нагрузку с учебной и профессиональной деятельностью?

14. Дайте краткую характеристику олимпийского движения и его ценностей.

15. Назовите основные нормативы физической подготовленности (ГТО) и их значение.

5.2. Темы письменных работ

Типовые темы рефератов

1. Физическая культура в цифровую эпоху: онлайн-фитнес, гаджеты и трекеры здоровья.

2. Мотивация к занятиям спортом у студентов: от внутреннего стимула до внешнего давления.

3. Спорт как soft skill: что общего между командной игрой и корпоративной культурой.

4. Фитнес и здоровье: мифы и реальность в популярной культуре.

5. Геймификация в физкультуре: как превратить упражнения в игру.

6. Физическая активность как фактор профилактики профессионального выгорания.

7. Спорт и гендер: гендерные различия в физической активности и восприятии спорта.

8. Олимпийское движение как культурный и образовательный феномен.

9. Йога, пилатес, цигун: восточные практики в западной системе физического воспитания.

10. Экстремальные виды спорта: мотивация, риски и социальное признание.

11. Спорт и этика: допинг, честная игра и спортивные скандалы.
12. Физическая культура и инклюзия: возможности для людей с ограниченными возможностями.
13. Физическая активность и когнитивные способности: как спорт влияет на мозг.
14. Фитнес как часть лайфстайла: зачем современному человеку быть в форме.
15. История физической культуры в России: от царских гимнастиков до советской нормы ГТО.

5.3. Фонд оценочных средств

Закрытые тестовые вопросы:

ЭК-УК7_31 Содержание физической культуры студентов включает три относительно самостоятельных блока:

- а) физическое воспитание, студенческий спорт, активный досуг
- б) утренняя гимнастика, самостоятельные занятия, туризм
- в) физическое развитие, активный досуг, учебные занятия
- г) физическая подготовка, физические упражнения, туризм

ЭК-УК7_32 Основные формы занятий физической культурой в ВУЗе:

- а) учебные занятия, самостоятельные занятия, физические упражнения в режиме дня, массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия
- б) гигиеническая гимнастика, утренняя зарядка, водные процедуры, лечебная гимнастика, туризм, игры, спорт, двигательная реабилитация
- в) познавательная деятельность, игровая деятельность, досуговое общение, спортивно-оздоровительная деятельность, социальное творчество
- г) физические упражнения в режиме дня, массовые оздоровительные, спортивные мероприятия, водные процедуры, познавательная деятельность

ЭК-УК7_33 Для проведения практических занятий по физическому воспитанию на каждом курсе создаются три учебных отделения:

- а) спортивное, специальное, лечебное
- б) основное, спортивное, специальное
- в) обычное, лечебное, релаксационное
- г) основное, оздоровительное, лечебное

ЭК-УК7_34 Наиболее рациональный объем двигательной активности для студентов составляет — ... в неделю

- а) 1–2 часа
- б) 3–5 часов
- в) 6–7 часов
- г) 8–10 часов

ЭК-УК7_35 Сколько следует затрачивать на мышечную работу в сутки практически здоровому молодому человеку, имеющему средний уровень физической подготовленности ...

- а) от 300 до 500 ккал.
- б) от 600 до 1100 ккал.
- в) от 1200 до 2000 ккал.
- г) от 2100 до 3000 ккал.

ЭК-УК7_36 Что НЕ относится к основным факторам обеспечения здоровья:

- а) образ жизни
- б) состояние окружающей среды
- в) генетические факторы
- г) медицинское обеспечение
- д) физическое развитие

ЭК-УК7_37 Процесс, обеспечивающий преимущественное развитие тех физических способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности, при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей, называется ...

- а) физической подготовленностью
- б) специальной физической подготовкой
- в) физической подготовкой
- г) общей физической подготовкой

ЭК-УК7_38 Целесообразное использование знаний, средств и методов, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям, называется ...

- а) спортивной подготовкой
- б) специальной физической подготовкой
- в) физической подготовкой
- г) общей физической подготовкой

ЭК-УК7_39 Степень освоения спортсменом техники системы движений конкретного вида спорта, называется ...

- а) психической подготовленностью
- б) физической подготовленностью
- в) тактической подготовленностью
- г) технической подготовленностью

ЭК-УК7_310 Возможности функциональных систем организма, которые отражают необходимый уровень развития тех физических качеств, от которых зависит соревновательный успех в определенном виде спорта, называется ...

- а) психической подготовленностью
- б) физической подготовленностью
- в) тактической подготовленностью

г) технической подготовленностью

ЭК-УК7_311 Врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности, называются ...

- а) психическими качествами
- б) физическими качествами
- в) тактическими качествами
- г) техническими качествами

ЭК-УК7_312 Методологической основой профессиональной ... является требования профессии к функциональному состоянию организма как способности успешно овладевать и совершенствоваться в профессии

- а) готовности
- б) пригодности
- в) деятельности
- г) трудоспособности

ЭК-УК7_313 Ряд профессий, в которых роль свойств нервной системы приобретает решающее значение в возникающих профессиональных ситуациях, в том числе экстремальных, Гуревич К.М. назвал «профессиями первого типа или профессиями с ... пригодностью

- а) абсолютной
- б) относительной
- в) умственной
- г) физической

ЭК-УК7_314 Активно-действенное состояние личности, отражающее содержание стоящей перед ней задачи и условия для успешного их решения, называют ...

- а) готовность
- б) пригодность
- в) деятельность
- г) трудоспособность

ЭК-УК7_315 В формировании двигательного навыка имеет принцип ... Ухтомского А.А., согласно которому во время выполнения движения, являющегося для организма в данный момент главным, все подчиняется ему

- а) соотнесенности
- б) потенциальности
- в) доминанты
- г) целостности

Открытые тестовые вопросы:

ЭК-УК7_o1 Совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития, называется ...

ЭК-УК7_o2 Педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышения уровня физических способностей, формирование и развитие двигательных навыков, называется ...

ЭК-УК7_o3 Специализированный педагогический процесс с использованием специально подобранных средств, форм и методов физического воспитания, обеспечивающий формирование и совершенствование специальных двигательных, психофизиологических и личностных свойств и качеств, определяющих успешность овладения профессией, называется ...

ЭК-УК7_o4 Педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений, а также на развитие разносторонних физических способностей человека – это ...

ЭК-УК7_o5 Процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности, называется ...

ЭК-УК7_o6 Спорт – это составная часть физической культуры, основанная на использовании ... и подготовки к ней, со стремлением занимающихся к достижению максимального результата

ЭК-УК7_o7 Процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека, называется ...

ЭК-УК7_o8 Здоровье – это состояние полного ... благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов

ЭК-УК7_o9 Закаливание – это система гигиенических мероприятий, направленных на повышение стойкости организма к ...

ЭК-УК7_o10 Процесс совершенствования физических способностей, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, называется ...

ЭК-УК7_o11 Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством ..., называют силой

ЭК-УК7_o12 Комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени, называют ...

ЭК-УК7_o13 Способность человека выполнять работу без снижения ее эффективности, несмотря на ..., называют выносливостью

ЭК-УК7_o14 Совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и позволяющих оптимально управлять движениями и регулировать их, называют ...

ЭК-УК7_о15 Способность человека выполнять движения с ..., называют гибкостью

5.4. Перечень видов оценочных средств

Критерии оценивания ответа студента в рамках устной формы текущей аттестации (опрос)

Опрос – фронтальная форма контроля, представляющая собой ответы на вопросы преподавателя в устной форме.

Продвинутый уровень («отлично»). Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, системно показана совокупность освоенных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Ответ формулируется при помощи научного категориально-понятийного аппарата, изложен последовательно, логично, доказательно, демонстрирует авторскую позицию студента.

Углубленный уровень («хорошо»). Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен последовательно, логично и доказательно, однако допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.

Базовый уровень («удовлетворительно»). Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен научным языком. Могут быть допущены 2-3 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.

Нулевой уровень («неудовлетворительно»). Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связи между понятиями, концептуальные пересечения, структурные закономерности между различными объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

Критерии оценивания тестирования

Тест - система формализованных заданий, по результатам выполнения которых можно судить об уровне развития определённых качеств испытуемого, а также о его знаниях, умениях и навыках.

Поскольку оценивание результатов тестирования напрямую зависит от абсолютного количества вопросов в конкретном тесте, представленная ниже информация фиксирует критерии оценивания в относительном представлении:

Продвинутый уровень («отлично»). Демонстрирует полное понимание поставленных вопросов. Количество правильных ответов - 86-100%.

Углубленный уровень («хорошо»). Демонстрирует значительное понимание сути поставленных вопросов. Количество правильных ответов - от 70 до 85 %.

Базовый уровень («удовлетворительно»). Демонстрирует частичное понимание сути поставленных вопросов. Количество правильных ответов - от 60 до 69%.

Нулевой уровень («неудовлетворительно»). Ответы на поставленные вопросы не получены. Количество правильных ответов - менее 60 %.

Критерии оценивания реферата / эссе / письменной работы

Реферат – Типовые контрольные задания (темы рефератов), описание показателей и критериев, шкал, методические материалы, определяющие процедуру сформированности результатов обучения.

Эссе - это краткая письменная работа, отражающая мнение автора по заданному вопросу.

Критерии оценивания выполнения практических работ

Практическая работа - работа студента, направленная на решение задач или заданий, требующих поиска обоснованного ответа.

Продвинутый уровень («отлично»). Обучающийся глубоко и прочно освоил материал выполненной практической работы, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с полученными практическими данными, свободно справляется с типовыми вопросами по теме практической работы, причем не затрудняется с ответом при возможном видоизменении заданий.

Углубленный уровень («хорошо»). Обучающийся твердо знает материал выполненной практической работы, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на типовые вопросы, правильно применяет теоретические положения при постановке задания по практической работе, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, но затрудняется с ответом при видоизменении заданий, при обосновании полученных данных возникают незначительные затруднения в использовании изученного материала.

Базовый уровень («удовлетворительно»). Обучающийся имеет фрагментарные знания по материалам практической работы, но не усвоил основные детали деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении представленного материала.

Нулевой уровень («неудовлетворительно»). Обучающийся не владеет материалом по теме практической работы

Критерии оценивания тестовых заданий (дисциплины по физической культуре и спорту)

Тест - система формализованных заданий, по результатам выполнения которых можно судить об уровне развития определённых качеств испытуемого, а также о его знаниях, умениях и навыках.

Базовый уровень («зачтено»). Студент готов к выполнению тестовых заданий; показывает высокий уровень физической подготовки, ориентируется в материале, владеет терминологией, осознанно применяет теоретические знания

Нулевой уровень («незачтено»). Студент не готов к выполнению тестовых заданий; показывает низкий уровень физической подготовки, не ориентируется в материале, не владеет терминологией

Критерии оценивания ответа в рамках промежуточной аттестации (зачет)

Базовый уровень («зачтено»). Обучающийся 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, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач. Продemonстрировано умение реализовать компетенцию в типовых ситуациях и в ситуациях повышенной сложности, а также в нестандартных и непредвиденных ситуациях, создавая при этом новые правила и алгоритмы действий.

Нулевой уровень («не зачтено»). Обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Отсутствует умение реализовать компетенцию в типовых ситуациях.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Ссылка	Издательство, год
Л1.1	Елохова Ю. А., Сумина В. В.	Физическая культура и спорт: учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/388199	Омск: Омский ГАУ, 2024
Л1.2	Иванова С. Ю.	Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие	https://e.lanbook.com/book/441431	Кемерово: КемГУ, 2024
Л1.3	Авдеева М. С., Беличева Т. В.	Физическая культура и спорт: учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/457688	Киров: ВятГУ, 2024
Л1.4	Антипов О. В., Суханова Е. Ю., Куликова М. В.	Аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт»: методические рекомендации для обучающихся на бакалавриате	https://e.lanbook.com/book/457871	Москва: МГАВМиБ им. К.И. Скрябина, 2024

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Ссылка	Издательство, год
Л2.1	Стриханов М. Н., Савинков В. И.	Физическая культура и спорт в вузах: учебник	https://urait.ru/bcode/564215	Москва: Юрайт, 2025
Л2.2	Радченко Д. Г., Кондратюк Т. А.	Военно-патриотическое воспитание обучающихся в процессе освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузах: учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/147437	Красноярск: СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2019

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	ФизкультУРА Онлайн справочник. - https://www.fizkult-ura.ru/
Э2	Физкультура для всех: для детей и взрослых. - http://www.fizkultura-vsem.ru/
Э3	Министерство спорта Российской Федерации. - https://minsport.gov.ru/?ysclid=mdh4a90weu417151357
Э4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». - https://minsport.gov.ru/activity/mass-sport/gto/
Э5	Национальный портал студенческого спорта. - https://rosstudsport.ru/

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Образовательный портал Moodle. Образовательный портал ДРТИ построен на обучающей виртуальной среде Moodle и доступен по адресу https://www.портал.дрти.рф из любой точки, имеющей подключение к сети Интернет, в том числе из локальной сети ДРТИ. Образовательный портал ДРТИ подходит как для организации online- классов, так и для традиционного обучения. Портал разделен на «открытую» (общедоступную) и «закрытую» части. Доступ к закрытой части осуществляется после предъявления персональной пары «логин-пароль» преподавателем или студентом.
6.3.1.2	1С:Предприятие 8.0. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях
6.3.1.3	ABBYY FineReader 8.0 Corporate Edition Система оптического распознавания текста
6.3.1.4	STDU Viewer. Программа для просмотра электронных документов
6.3.1.5	Google Chrome, Opera Браузер
6.3.1.6	Windows NT. Графические, интерактивные, многозадачные оперативные системы корпорации Microsoft
6.3.1.7	Dr.Web. Антивирусные программные продукты
6.3.1.8	Microsoft Office. Приложения – офисные редакторы для работы с текстовыми документами, электронными таблицами, электронными сообщениями, базами данных, изображениями и т.д.
6.3.1.9	7-zip. Архиватор

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	ЭБС издательства «Лань» https://e.lanbook.com . ЭБС включает в себя как электронные версии книг издательства «Лань» и других ведущих издательств учебной литературы, так и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. Предоставляет право доступа к коллекции «Единая профессиональная база знаний для технических вузов» – Издательство «Лань».
6.3.2.2	Цифровой образовательный ресурс IPRsmart (ЭБС IPRBOOKSHOP.RU) (версия Премиум) www.iprbookshop.ru Контент ЭБС IPRsmart представлен изданиями федеральных, региональных, вузовских издательств, научно-исследовательских институтов, ведущих авторских коллективов, содержание которых соответствует требованиям федеральных образовательных стандартов высшего, среднего профессионального, дополнительного профессионального образования. Версия сайта для слабовидящих – www.iprbookshop.ru/special
6.3.2.3	ЭБС «Юрайт» www.urait.ru Включает в себя каталог грифованных учебников по социально-экономическому, гуманитарному и юридическому, естественнонаучному и техническому направлениям
6.3.2.4	ИСС «Консультант +» - Содержит российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты по здравоохранению, технические нормы и правила.
6.3.2.5	ЭБС «Рыбохозяйственное образование» http://lib.klgtu.ru/jirbis2/ ФГБОУ ВО «КГТУ» (г. Калининград)
6.3.2.6	Национальная электронная библиотека (НЭБ) — это государственная информационная система, которая объединяет оцифрованные фонды российских библиотек, включая крупнейшие федеральные библиотеки ФГБУ «Российская государственная библиотека» (г. Москва) Национальная электронная библиотека https://venevlib.ru/национальная-электронная-библиотека
6.3.2.7	Электронно - образовательный ресурс для иностранных студентов «Русский как иностранный» (Коллекции: Издательство «Златоуст». Русский язык. Литература; Издательство «Русский язык. Курсы» Коллекция № 1. Русский язык как иностранный.) www.ros-edu.ru

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

106 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа Аудитория № 106 на 88 посадочных мест, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения. Учебные парты-скамьи для обучающихся; стол, стул для преподавателя; доска меловая, кафедра. Набор демонстрационного оборудования (стационарный): персональный компьютер, веб-камера, телевизионная LCD панель, звукоусилитель, радиомикрофоны, трансляционные динамики. Лек
205 Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практические занятия) Аудитория № 205 на 60 посадочных мест, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения. Учебные парты-скамьи для обучающихся; стол, стул для преподавателя; доска меловая, кафедра; стойка для проектора. Набор демонстрационного оборудования: интерактивный комплекс, в составе интерактивной панели 86'', связанной с персональным компьютером (имеет выход в Интернет и внутриинформационную сеть) Пр
213 Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практические занятия) Аудитория № 213 на 26 посадочных мест, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения. Учебные парты, стулья для обучающихся; стол, стул для преподавателя; доска меловая, кафедра; стенды и стеллажи для учебно-наглядных пособий. Набор демонстрационного оборудования (переносной): экран, проектор, ноутбук. Пр
213 Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Аудитория № 213 на 26 посадочных мест, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения. Учебные парты, стулья для обучающихся; стол, стул для преподавателя; доска меловая, кафедра; стенды и стеллажи для учебно-наглядных пособий. Набор демонстрационного оборудования (переносной): экран, проектор, ноутбук.
213 Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации Аудитория № 213 на 26 посадочных мест, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения. Учебные парты, стулья для обучающихся; стол, стул для преподавателя; доска меловая, кафедра; стенды и стеллажи для учебно-наглядных пособий. Набор демонстрационного оборудования (переносной): экран, проектор, ноутбук.

105 Учебная аудитория для самостоятельной работы Аудитория 105 (компьютерный класс), укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, в том числе оснащенный персональными компьютерами в полной комплектации с возможностью подключения к сети «Интернет» на 18 рабочих мест. Рабочие места для обучающихся: компьютерные столы, стулья, персональные компьютеры. Рабочее место для преподавателя: компьютерный стол, стул, персональный компьютер. Доска меловая, доска магнитно-маркерная. Набор демонстрационного оборудования (переносной): экран, проектор, ноутбук. Ср
100 Учебная аудитория для самостоятельной работы Аудитория № 104а (Спортивный зал), укомплектованная Спортивный зал, укомплектованный специализированным оборудованием: канат для перетягивания; карабины большие Люкс с муфтой «ВЕНТО»; карабины стальные универсальные с муфтой «ВЕНТО»; козел гимнастический; конь гимнастический; копия для метания 800 гр; лыжи, ботинки, палки, крепления; маты гимнастические; маты спортивные черные; мостик пружинный; палки гимнастические; ракетки для н/т; сетка в/б; сетки для н/т; стойки (прыжки в высоту); страховочная система грудная модифицированная «ВЕНТО» (с прутиком и усами); страховочные системы поясные Люкс «ВЕНТО» (с прутиком и усами); счетчики судейские; ядра для толкания 4 кг; ядра тренировочные стальные; бревно гимнастическое; брусья гимнастические женские на растяжках; брусья гимнастические параллельные (муж.); веревка статика «КАНАТ» 11мм (бело-черная 200м); копия тренировочные 600 г; перекладина; перекладина гимнастическая; столы для н/тенниса; стол; стулья; вешалки Ср
100 Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Спортивный зал, укомплектованный специализированным оборудованием: канат для перетягивания; карабины большие Люкс с муфтой «ВЕНТО»; карабины стальные универсальные с муфтой «ВЕНТО»; козел гимнастический; конь гимнастический; копия для метания 800 гр; лыжи, ботинки, палки, крепления; маты гимнастические; маты спортивные черные; мостик пружинный; палки гимнастические; ракетки для н/т; сетка в/б; сетки для н/т; стойки (прыжки в высоту); страховочная система грудная модифицированная «ВЕНТО» (с прутиком и усами); страховочные системы поясные Люкс «ВЕНТО» (с прутиком и усами); счетчики судейские; ядра для толкания 4 кг; ядра тренировочные стальные; бревно гимнастическое; брусья гимнастические женские на растяжках; брусья гимнастические параллельные (муж.); веревка статика «КАНАТ» 11мм (бело-черная 200м); копия тренировочные 600 г; перекладина; перекладина гимнастическая; столы для н/тенниса; стол; стулья; вешалки
100 Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практические занятия) Спортивный зал, укомплектованный специализированным оборудованием: канат для перетягивания; карабины большие Люкс с муфтой «ВЕНТО»; карабины стальные универсальные с муфтой «ВЕНТО»; козел гимнастический; конь гимнастический; копия для метания 800 гр; лыжи, ботинки, палки, крепления; маты гимнастические; маты спортивные черные; мостик пружинный; палки гимнастические; ракетки для н/т; сетка в/б; сетки для н/т; стойки (прыжки в высоту); страховочная система грудная модифицированная «ВЕНТО» (с прутиком и усами); страховочные системы поясные Люкс «ВЕНТО» (с прутиком и усами); счетчики судейские; ядра для толкания 4 кг; ядра тренировочные стальные; бревно гимнастическое; брусья гимнастические женские на растяжках; брусья гимнастические параллельные (муж.); веревка статика «КАНАТ» 11мм (бело-черная 200м); копия тренировочные 600 г; перекладина; перекладина гимнастическая; столы для н/тенниса; стол; стулья; вешалки Пр
100 Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации Аудитория № 104а (Спортивный зал), укомплектованная Спортивный зал, укомплектованный специализированным оборудованием: канат для перетягивания; карабины большие Люкс с муфтой «ВЕНТО»; карабины стальные универсальные с муфтой «ВЕНТО»; козел гимнастический; конь гимнастический; копия для метания 800 гр; лыжи, ботинки, палки, крепления; маты гимнастические; маты спортивные черные; мостик пружинный; палки гимнастические; ракетки для н/т; сетка в/б; сетки для н/т; стойки (прыжки в высоту); страховочная система грудная модифицированная «ВЕНТО» (с прутиком и усами); страховочные системы поясные Люкс «ВЕНТО» (с прутиком и усами); счетчики судейские; ядра для толкания 4 кг; ядра тренировочные стальные; бревно гимнастическое; брусья гимнастические женские на растяжках; брусья гимнастические параллельные (муж.); веревка статика «КАНАТ» 11мм (бело-черная 200м); копия тренировочные 600 г; перекладина; перекладина гимнастическая; столы для н/тенниса; стол; стулья; вешалки
8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
1. Бортникова О.Н., Карпушкин Р.А. Методические указания по самостоятельной работе по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся по программам бакалавриата [Электронный ресурс] – Рыбное, 2026. Режим доступа: https://www.портал.дрти.рф 2. Бортникова О.Н., Карпушкин Р.А. Методические указания по практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся по программам бакалавриата [Электронный ресурс] – Рыбное, 2026. Режим доступа: https://www.портал.дрти.рф

Особенности реализации РПД при наличии в контингенте обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению

В Университете в рамках создания безбарьерной образовательной среды для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению организованы информационные указатели с использованием тактильного шрифта по системе Брайля. Сайт Института имеет версию для слабовидящих.

1. Реализация РПД может осуществляться с использованием дистанционных технологий.
2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) могут быть представлены в аудиоформате.
3. Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине устанавливается для обучающихся с ОВЗ с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).
4. При проведении промежуточного контроля обучающемуся при необходимости предоставляется ассистент.
5. При проведении промежуточного и текущего контроля с использованием ассистивных средств обучающемуся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

Особенности реализации РПД при наличии в контингенте обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху

1. Реализация РПД может осуществляться с использованием дистанционных технологий.
2. При проведении практических (лабораторных) занятий производится дублирование звуковой справочной информации визуальной.
3. Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине устанавливается для обучающихся с ОВЗ с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).
4. При проведении промежуточного контроля обучающемуся при необходимости предоставляется ассистент.
5. При проведении промежуточного и текущего контроля с использованием ассистивных средств обучающемуся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

Особенности реализации РПД при наличии в контингенте обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата

В Институте в рамках создания безбарьерной образовательной среды для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, корпуса, в которых реализуется образовательная деятельность, укомплектованы необходимым оборудованием для облегчения доступа в аудитории и обслуживающие помещения.

1. Реализация РПД может осуществляться с использованием дистанционных технологий.
2. При проведении практических (лабораторных) занятий обеспечивается возможность освоения практических навыков обучающимся с ОВЗ с учетом его индивидуальных физических возможностей.
3. Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине устанавливается для обучающихся с ОВЗ с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).
4. При проведении промежуточного контроля обучающемуся при необходимости предоставляется ассистент.