Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Умаров Марат Файзуллаевич
Должность: Директор
Дата подписания: 01.10.2026 08:57:44
Уникальный программный ключ:
48505f11ec15acaa386f5219d3113d727fefda78

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Елабужский институт (филиал) КФУ

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по образовательной деятельности
_____ С.Ю. Бахвалов
«___» _____ 2026 г.
МП

Программа дисциплины (модуля)
Физическая культура и спорт

Направление подготовки/специальность: 44.03.04 - Профессиональное обучение (по отраслям)

Направленность (профиль) подготовки (специальности): Экономика и управление

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: очная

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
4.2. Содержание дисциплины (модуля)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработал(а)(и): зав.кафедрой, к.н. (доцент) Петров Р.Е. (кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности), REPetrov@kpfu.ru

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции (индикатора достижения компетенций)	Расшифровка приобретаемой компетенции (индикатора достижения компетенций)
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

1. основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Должен уметь:

1. поддерживать должный уровень физической подготовленности.

Должен владеть:

1. навыками поддержки уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

---

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел Б1.О.03.02 основной профессиональной образовательной программы 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям). Профиль подготовки: экономика и управление. Дисциплина входит в обязательную часть. Дисциплина изучается на 1 курсе в 1 семестре.

---

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) на 72 часа(ов).

Контактная работа – 36 часа(ов), в том числе лекции – 18 часа(ов), практические занятия – 18 часа(ов), лабораторные работы – 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы – 0 часа(ов).

Самостоятельная работа – 36 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) – 0 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет.

---

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

№	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	4	4	0	8
2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	1	4	4	0	8

№	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа
3	Тема 3. Основы здорового образа жизни	1	4	4	0	8
4	Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	1	3	3	0	6
5	Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	1	3	3	0	6
	Итого 72 часа		**18**	**18**	**0**	**36**

4.2 Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Физическая культура как социальное явление. Ценности физической культуры. Физическая культура личности. Роль физической культуры в профессиональной подготовке. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Формы физической культуры. Физическая культура в системе высшего образования.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Организм человека как единая биологическая система. Функциональные системы организма. Костно-мышечная система. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Нервная система. Обмен веществ и энергии. Гиподинамия и её последствия. Адаптация организма к физическим нагрузкам. Физиологические механизмы утомления и восстановления.

Тема 3. Основы здорового образа жизни

Понятие здоровья. Факторы, влияющие на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Режим труда и отдыха. Рациональное питание. Личная гигиена. Закаливание. Вредные привычки и их влияние на здоровье. Психофизиологическая саморегуляция. Профилактика профессиональных заболеваний.

Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

Понятие физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Методы развития физических качеств. Формы занятий физическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Спортивная подготовка. Массовый спорт и спорт высших достижений.

Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Понятие профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Цели и задачи ППФП. Средства и методы ППФП. Профессионально важные физические качества. Профессионально важные психические качества. Формы ППФП в вузе. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Производственная физическая культура.

---

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

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

1. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 года №301)
2. Письмо Министерства образования Российской Федерации №14-55-996ин/15 от 27 ноября 2002 г. "Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений"
3. Устав федерального государственного автономного образовательного учреждения "Казанский (Приволжский) федеральный университет"
4. Правила внутреннего распорядка федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"
5. Локальные нормативные акты Казанского (Приволжского) федерального университета

---

6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации.

В фонде оценочных средств содержится следующая информация:

1. соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю);
2. критерии оценивания сформированности компетенций;
3. механизм формирования оценки по дисциплине (модулю);
4. описание порядка применения и процедуры оценивания для каждого оценочного средства;
5. критерии оценивания для каждого оценочного средства;
6. содержание оценочных средств, включая требования, предъявляемые к действиям обучающихся, демонстрируемым результатам, задания различных типов.

Фонд оценочных средств по дисциплине находится в Приложении 1 к программе дисциплины (модулю).

---

7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение основной и дополнительной учебной литературы. Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

1. в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями;
2. в печатном виде - в Научной библиотеке Елабужского института КФУ. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования Научной библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и пароля от личного кабинета в системе "Электронный университет". При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,5 экземпляра каждого из изданий основной литературы и не менее 0,25 экземпляра дополнительной литературы на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля), находится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. Он подлежит обновлению при изменении условий договоров КФУ с правообладателями электронных изданий и при изменении комплектования фондов Научной библиотеки Елабужского института КФУ.

---

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации – https://minsport.gov.ru
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России – https://olympic.ru
3. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» – https://www.gto.ru

---

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

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	Согласно тематическому плану дисциплины должны быть изучены все лекционные материалы. После изучения новой темы следует проводить промежуточный контроль качества усвоения лекционного материала. В рамках лекции должны быть применены интерактивные методы обучения способствующие установлению обратной связи между

Вид работ	Методические рекомендации
	студентом и преподавателем. Лекционный материал может быть скорректирован в зависимости от актуализации знаний и отзывов слушателей.
практические занятия	Работа на практических занятиях предполагает активное участие в выполнении физических упражнений и практических заданий. Для подготовки к занятиям рекомендуется: изучение теоретического материала по теме; выполнение физических упражнений; освоение методов самоконтроля; ведение дневника самоконтроля. При работе с физическими упражнениями необходимо соблюдать технику безопасности и учитывать индивидуальные особенности.
самостоятельная работа	Самостоятельная работа включает: выполнение домашних заданий; подготовку к практическим занятиям; работу с учебной и справочной литературой; самостоятельные занятия физическими упражнениями; подготовку к текущему контролю и промежуточной аттестации. При самостоятельных занятиях физическими упражнениями рекомендуется использовать справочные материалы и консультации преподавателя.
зачет	При подготовке к зачету необходимо опираться на лекции, а также на источники, которые разбирались на семинарах в течение семестра. Каждый зачетный билет содержит два вопроса. Зачет нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Зачет проводится в устной или письменной форме по билетам, в которых содержатся вопросы (задания) по всем темам курса. Обучающемуся даётся время на подготовку. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания и навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.

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

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, представлен в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины (модуля).

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

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) включает в себя следующие компоненты:

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

(Площадь 74,25 кв.м. Комплект мебели (посадочных мест) 30 шт. Комплект мебели (посадочных мест) для преподавателя 1 шт. Трибуна 1 шт. Шкаф с книгами 2 шт. Стенды 2 шт. Магнитная доска 2 шт. Доска меловая 1 шт. Доска передвижная 2 шт. Проектор Sony M3D-SW536C 1 шт. Интерактивная доска SmartBoard 150d 1 шт. Компьютер Intel Core i3 1 шт. Монитор iiyama 22d 1 шт. Колонки 20w шт. Усилитель звука 1500w, микшер 10 каналов; радиомикрофон. Веб-камера 1 шт. Выход в Интернет, внутривузовская компьютерная сеть. Доступ в электронную информационно-образовательную среду. Набор учебно-наглядных пособий: комплект презентаций в электронном формате по преподаваемой дисциплине 3-5 шт. Республика Татарстан, г. Елабуга, ул. Казанская, д. 89, ауд. 12

Спортивный зал для проведения практических занятий по физической культуре: спортивное оборудование и инвентарь (мячи, гантели, скакалки, маты, гимнастические скамейки и др.), раздевалки, душевые.

12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

1. создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
2. создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;

3. создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
4. применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
5. применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
6. применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
7. увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:

- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Для обучающихся с инвалидностью и лиц с ОВЗ с особыми образовательными потребностями по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработаны программы на основе принципов адаптивной физической культуры, которые предполагают, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфо-функциональные сдвиги в организме, формируя, тем самым, необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям). Профиль подготовки: экономика и управление.

Приложение 1
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б1.О.03.02 Физическая культура и спорт

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Елабужский институт (филиал) КФУ

Фонд оценочных средств
по дисциплине (модулю)
Б1.О.03.02 Физическая культура и спорт

Направление подготовки/специальность: 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)
Направленность (профиль) подготовки: Экономика и управление
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очная
Язык обучения: русский
Год начала обучения по образовательной программе: 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю)
2. Критерии оценивания сформированности компетенций
3. Распределение оценок за формы текущего контроля и промежуточную аттестацию
4. Оценочные средства, порядок их применения и критерии оценивания
4.1. Оценочные средства текущего контроля
4.1.1. Устный опрос
4.1.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания
4.1.1.2. Критерии оценивания
4.1.1.3. Содержание оценочного средства
4.1.2. Тестирование
4.1.2.1. Порядок проведения и процедура оценивания
4.1.2.2. Критерии оценивания
4.1.2.3. Содержание оценочного средства
4.2. Оценочные средства промежуточной аттестации
4.2.1. Зачет
4.2.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания
4.2.1.2. Критерии оценивания
4.2.1.3. Содержание оценочного средства

1. Соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю)

Код и наименование компетенции	Проверяемые результаты обучения для данной дисциплины	Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**УК-7.1. Знать:** основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. **УК-7.2. Уметь:** поддерживать должный уровень физической подготовленности. **УК-7.3. Владеть:** навыками поддержки уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	**Текущий контроль:** Устный опрос по темам: Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры Тема 3. Основы здорового образа жизни Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка Тестирование по темам: Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры Тема 3. Основы здорового образа жизни Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка **Промежуточная аттестация:** Зачет

2. Критерии оценивания сформированности компетенций

Компетенция	Высокий уровень (отлично) 86–100 баллов	Средний уровень (хорошо) 71–85 баллов	Низкий уровень (удовлетворительно) 56–70 баллов	Ниже порогового уровня (неудовлетворительно) 0–55 баллов
УК-7	Отлично знает методы оценки физического состояния и планирования тренировок. Умеет на высоком уровне планировать и реализовывать программу поддержания здоровья и физической формы. Отлично владеет навыками самоконтроля и повышения физической подготовленности.	Хорошо знает основные принципы и методы поддержания физической формы. Хорошо умеет поддерживать физическую форму на уровне, достаточном для профессиональной деятельности. Хорошо владеет навыками здорового образа жизни и физической активности.	Слабо знает основы физической культуры. Умеет выполнять базовые физические упражнения. Слабо владеет навыками поддержания физической формы.	Не знает основы физической культуры. Не умеет выполнять базовые физические упражнения. Не владеет навыками поддержания физической формы.

3. Распределение оценок за формы текущего контроля и промежуточную аттестацию

1 семестр

Текущий контроль:

1. Устный опрос – 25 баллов
2. Тестирование – 25 баллов

Выполнение каждого оценочного средства оценивается по шкале: отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно.

Общая оценка за текущий контроль представляет собой среднее значение между полученными оценками за все оценочные средства.

Промежуточная аттестация – зачет (50 баллов)

Зачет проходит в устной форме с использованием билетов. Каждый билет состоит из двух вопросов, каждый из которых позволяет проверить сформированность всех компетенций у каждого обучающегося.

Выполнение каждого задания за промежуточную аттестацию оценивается по шкале: отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно.

Общая оценка за промежуточную аттестацию представляет собой среднее значение между полученными оценками за все оценочные средства промежуточной аттестации.

Виды оценок:

Для зачета:

1. 56-100 – зачтено
2. 0-55 – не зачтено

Максимальное количество баллов по БРС за промежуточную аттестацию – 50

Итого максимальное количество баллов 25 + 25 + 50 = 100 баллов

---

4. Оценочные средства, порядок их применения и критерии оценивания

4.1. Оценочные средства текущего контроля

4.1.1. Устный опрос по темам:

1. Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
2. Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры
3. Тема 3. Основы здорового образа жизни
4. Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания
5. Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка

4.1.1.1. Порядок проведения.

Для проведения устного опроса используются контрольные вопросы, относящиеся к нескольким темам. Применяемые виды устного опроса: поочередный опрос студентов преподавателем. Обучающиеся с небольшой подготовкой отвечают на поставленный контрольный вопрос, подготовка занимает не значительное время, после этого у преподавателя есть некоторое время для выставления оценки. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.

4.1.1.2. Критерии оценивания

1. 18-25 баллов ставится, если обучающийся: В ответе качественно раскрыл содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
2. 14-17 баллов ставится, если обучающийся: Основные вопросы темы раскрыл. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала. Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
3. 11-13 баллов ставится, если обучающийся: Тему частично раскрыл. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
4. 0–10 баллов ставится, если обучающийся: Тему не раскрыл. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения

4.1.1.3. Содержание оценочного средства.

Вопросы для устного опроса:

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Что такое физическая культура? Назовите её основные компоненты.
2. Какова роль физической культуры в профессиональной подготовке?
3. Назовите ценности физической культуры.
4. Что такое физическая культура личности?
5. Какие организационно-правовые основы физической культуры и спорта вы знаете?

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

6. Что такое организм человека как единая биологическая система?
7. Назовите основные функциональные системы организма.
8. Как влияют физические нагрузки на сердечно-сосудистую систему?
9. Как влияют физические нагрузки на дыхательную систему?
10. Что такое гиподинамия? Каковы её последствия?
11. Что такое адаптация организма к физическим нагрузкам?

Тема 3. Основы здорового образа жизни

12. Что такое здоровье? Назовите факторы, влияющие на здоровье.
13. Что такое здоровый образ жизни? Назовите его составляющие.
14. Что такое режим труда и отдыха?
15. Что такое рациональное питание?
16. Что такое закаливание?
17. Как влияют вредные привычки на здоровье?

Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

18. Что такое физическая подготовка?
19. В чём различие общей и специальной физической подготовки?
20. Назовите основные физические качества.
21. Назовите методы развития физических качеств.
22. Что такое самоконтроль при занятиях физическими упражнениями?
23. Что такое массовый спорт и спорт высших достижений?

Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка

24. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)?
25. Назовите цели и задачи ППФП.
26. Назовите средства и методы ППФП.
27. Что такое профессионально важные физические качества?
28. Что такое производственная физическая культура?

4.1.2. Тестирование по темам

1. Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
2. Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры
3. Тема 3. Основы здорового образа жизни
4. Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания
5. Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка

4.1.2.1. Порядок проведения и процедура оценивания

Тесты относятся к текущей аттестации. Тесты составлены по итогу пройденных тем. Тестирование проходит студент самостоятельно под контролем преподавателя. Всего в тесте 20 вопросов различного формата (с одним правильным вариантом ответа, с несколькими правильными вариантами ответа, открытые вопросы, вопросы на сопоставление термина и его определения, вопросы на установление правильной последовательности).

4.1.2.2. Критерии оценивания.

Максимальный балл за тестирование - 25 баллов

1. Баллы в интервале 86-100% от максимальных ставятся, если обучающийся: допустил 1 - 2 ошибки
2. Баллы в интервале 71-85% от максимальных ставятся, если обучающийся: допустил от 3 до 5 ошибок
3. Баллы в интервале 56-70% от максимальных ставятся, если обучающийся: допустил от 6 до 9 ошибок
4. Баллы в интервале 0-55% от максимальных ставятся, если обучающийся: допустил более 10 ошибок

4.1.2.3. Содержание оценочного средства.

Примерные тесты:

4 теста с одним вариантом ответа из четырёх:

1. Физическая культура — это:
   А) часть общей культуры общества, направленная на укрепление здоровья
   Б) наука о физических упражнениях
   В) вид спорта
   Г) нет верного ответа
   Ответ: А
2. Здоровый образ жизни — это:
   А) образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья
   Б) отказ от физических упражнений
   В) режим питания
   Г) нет верного ответа
   Ответ: А
3. Физические качества — это:
   А) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
   Б) рост, вес, объём
   В) знания, умения, навыки
   Г) нет верного ответа
   Ответ: А
4. Зачет — это форма:
   А) промежуточной аттестации
   Б) текущего контроля
   В) итоговой аттестации
   Г) нет верного ответа
   Ответ: А

10 тестов с одним вариантом ответа из пяти:

5. Компоненты физической культуры включают:
   А) физическое воспитание
   Б) физическое развитие
   В) физическую подготовку
   Г) спорт
   Д) все вышеперечисленное
   Ответ: Д
6. Функциональные системы организма включают:
   А) костно-мышечную систему
   Б) сердечно-сосудистую систему
   В) дыхательную систему
   Г) нервную систему
   Д) все вышеперечисленное
   Ответ: Д
7. Составляющие здорового образа жизни включают:
   А) режим труда и отдыха
   Б) рациональное питание
   В) личную гигиену
   Г) закаливание
   Д) все вышеперечисленное
   Ответ: Д
8. Физические качества включают:
   А) силу
   Б) быстроту
   В) выносливость
   Г) гибкость
   Д) все вышеперечисленное
   Ответ: Д
9. Методы развития физических качеств включают:
   А) равномерный
   Б) переменный
   В) интервальный
   Г) соревновательный
   Д) все вышеперечисленное
   Ответ: Д
10. Формы занятий физическими упражнениями включают:
    А) урочные
    Б) неурочные
    В) самостоятельные
    Г) все вышеперечисленное
    Д) нет верного ответа
    Ответ: Г
11. Средства ППФП включают:
    А) физические упражнения
    Б) природные факторы
    В) гигиенические факторы
    Г) все вышеперечисленное
    Д) нет верного ответа
    Ответ: Г
12. Профессионально важные физические качества включают:
    А) силу
    Б) быстроту
    В) выносливость
    Г) все вышеперечисленное
    Д) нет верного ответа
    Ответ: Г
13. Вредные привычки включают:
    А) курение
    Б) алкоголь
    В) наркотики
    Г) все вышеперечисленное

Д) нет верного ответа
Ответ: Г

14. Факторы, влияющие на здоровье, включают:
А) наследственность
Б) образ жизни
В) окружающую среду
Г) все вышеперечисленное
Д) нет верного ответа
Ответ: Г

2 открытых вопроса:

15. Назовите физическое качество, характеризующее способность человека выполнять работу длительное время без утомления.
Ответ: выносливость
16. Назовите комплекс физических упражнений, выполняемых в определённой последовательности для развития физических качеств.
Ответ: тренировка

2 вопроса на сопоставление понятий и определений:

17. Установите соответствие между понятием и его определением:
Физическая культура
Физическое воспитание
Физическая подготовка
Физическое развитие
А) Часть общей культуры общества, направленная на укрепление здоровья
Б) Педагогический процесс, направленный на формирование физических качеств
В) Процесс изменения морфофункциональных свойств организма
Г) Процесс совершенствования физических качеств
Ответ: 1-А, 2-Б, 3-Г, 4-В
18. Установите соответствие между физическим качеством и его характеристикой:
Сила
Быстрота
Выносливость
Гибкость
А) Способность выполнять движения с максимальной амплитудой
Б) Способность преодолевать внешнее сопротивление
В) Способность выполнять работу длительное время
Г) Способность выполнять движения в минимальное время
Ответ: 1-Б, 2-Г, 3-В, 4-А

2 вопроса на определение правильной последовательности:

19. Установите правильную последовательность этапов физической подготовки:
Разминка
Основная часть
Заключительная часть
Ответ: 1 → 2 → 3
20. Установите правильную последовательность этапов формирования здорового образа жизни:
Осознание необходимости здорового образа жизни
Формирование мотивации
Освоение навыков здорового образа жизни
Закрепление привычек
Ответ: 1 → 2 → 3 → 4

4.2. Оценочные средства промежуточного контроля

4.2.1. Зачет

4.2.1.1. Порядок проведения.

Промежуточная аттестация проводится в устной форме с применением билетов, что позволяет оценить степень сформированности компетенций студента. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.

4.2.1.2. Критерии оценивания.

1. 43-50 баллов ставится, если обучающийся:

- продемонстрировал всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала,
- успешно выполнил предусмотренные программой задания в рамках текущего контроля,
- усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой дисциплины,
- усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии,

- проявил творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала,
- приводил примеры при раскрытии вопроса,
- ответил уверенно на дополнительные вопросы.

2. 35-42 баллов ставится, если обучающийся:
- продемонстрировал полное знание учебно-программного материала,
- успешно выполнил предусмотренные программой задания в рамках текущего контроля,
- усвоил основную литературу, рекомендованную программой дисциплины,
- показал систематический характер знаний по дисциплине,
- приводил примеры при раскрытии вопроса,
- ответил по существу на дополнительные вопросы.

3. 28-34 баллов ставится, если обучающийся:
- продемонстрировал знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии,
- справился с выполнением заданий, предусмотренных программой в рамках текущего контроля,
- знаком с основной литературой, рекомендованной программой дисциплины,
- допустил погрешности в ответе, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя,
- приводил несущественные примеры при раскрытии вопроса,
- ответил с ошибками на некоторые дополнительные вопросы.

4. 0-27 баллов ставится, если обучающийся:
- продемонстрировал фрагментарное знание основного учебно-программного материала,
- справился с меньшей частью заданий, предусмотренных программой в рамках текущего контроля,
- знаком с литературой, рекомендованной программой дисциплины,
- допустил значительные погрешности в ответе,
- не смог привести примеры при раскрытии вопроса,
- не ответил на дополнительные вопросы.

Соответствие баллов за зачет итоговой оценке:

1. 56-100 баллов – зачтено
2. 0-55 баллов – не зачтено

4.2.1.3. Содержание оценочного средства.

Вопросы к зачету:

1. Понятие физической культуры.
2. Ценности физической культуры.
3. Физическая культура личности.
4. Роль физической культуры в профессиональной подготовке.
5. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
6. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
7. Формы физической культуры.
8. Физическая культура в системе высшего образования.
9. Организм человека как единая биологическая система.
10. Функциональные системы организма.
11. Костно-мышечная система.
12. Сердечно-сосудистая система.
13. Дыхательная система.
14. Нервная система.
15. Обмен веществ и энергии.
16. Гиподинамия и её последствия.
17. Адаптация организма к физическим нагрузкам.
18. Физиологические механизмы утомления и восстановления.
19. Понятие здоровья.
20. Факторы, влияющие на здоровье.
21. Здоровый образ жизни и его составляющие.
22. Режим труда и отдыха.
23. Рациональное питание.
24. Личная гигиена.
25. Закаливание.
26. Вредные привычки и их влияние на здоровье.
27. Психофизиологическая саморегуляция.
28. Профилактика профессиональных заболеваний.
29. Понятие физической подготовки.
30. Общая и специальная физическая подготовка.

31. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.
32. Методы развития физических качеств.
33. Формы занятий физическими упражнениями.
34. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
35. Спортивная подготовка.
36. Массовый спорт и спорт высших достижений.
37. Понятие профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
38. Цели и задачи ППФП.
39. Средства и методы ППФП.
40. Профессионально важные физические качества.
41. Профессионально важные психические качества.
42. Формы ППФП в вузе.
43. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
44. Производственная физическая культура.

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б1.О.03.02 Физическая культура и спорт

Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Направление подготовки/специальность: 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)
Направленность (профиль) подготовки: Экономика и управление
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очная
Язык обучения: русский
Год начала обучения по образовательной программе: 2026

Основная литература:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — 4-е изд., стер. — Москва : КНОРУС, 2024. — 240 с. — ISBN 978-5-406-10864-3. — Текст : электронный. — URL: https://znanium.ru/catalog/product/2084156 — Режим доступа: по подписке.
2. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, А. А. Малков. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : КНОРУС, 2024. — 379 с. — ISBN 978-5-406-10865-0. — Текст : электронный. — URL: https://znanium.ru/catalog/product/2084155 — Режим доступа: по подписке.
3. Собянин, Ф. И. Физическая культура. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту : учебное пособие / Ф. И. Собянин, И. А. Григорьева, И. Ю. Сафронова. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 106 с. — ISBN 978-5-507-47061-6. — Текст : электронный. — URL: https://e.lanbook.com/book/322440 — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18518-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560566 — Режим доступа: по подписке.
2. Физическая культура : учебник / под ред. М. Я. Виленского. — 3-е изд., стер. — Москва : КНОРУС, 2024. — 424 с. — ISBN 978-5-406-10866-7. — Текст : электронный. — URL: https://znanium.ru/catalog/product/2084154 — Режим доступа: по подписке.
3. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / под ред. В. Я. Кикотя. — Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2023. — 431 с. — ISBN 978-5-238-03412-6. — Текст : электронный. — URL: https://znanium.com/catalog/product/1913829 — Режим доступа: по подписке.

Приложение 3
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б1.О.03.02 Физическая культура и спорт

Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Направление подготовки/специальность: 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)
Направленность (профиль) подготовки: Экономика и управление
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очная
Язык обучения: русский
Год начала обучения по образовательной программе: 2026

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

1. Office Professional Plus 2010
2. Kaspersky Endpoint Security для Windows

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен обучающимся. Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы.