

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»**

Естественно-географический факультет

Кафедра физического воспитания и общественного здоровья



УТВЕРЖДАЮ

Декан

А.У. Эдиев

Протокол №9/2 от «26» июня 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки

05.03.06 Экология и природопользование

(цифр, название направления)

Направленность (профиль) подготовки

Природопользование

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения

Очная/заочная

Год начала подготовки

2019

Карачаевск, 2023

Программу составил(а): кан.пед.наук, доцент Гогоберидзе З.М.

ст.преп. Узденов А.-З-Х.М.

Рецензент: к.п.н., доц. Каракетов А.К.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и на основании учебного плана.

Рабочая программа обновлена и утверждена на заседании кафедры на 2022-2023 уч.год.

Протокол №10 от 20.06.2023 г.

Заведующий кафедрой  Каракетов А.К.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|-------------------------------------|
| 1.Наименование дисциплины (модуля) | 4 |
| 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы | 4 |
| 3.Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы..... | 5 |
| 4..Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся..... | 5 |
| 5.Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий | 6 |
| 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) | 8 |
| 7.Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 9 |
| 7.1.Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы..... | 9 |
| 7.2.Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания | 10 |
| 7.3.Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. | 11 |
| 7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций | 12 |
| 8.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) | 14 |
| 9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)..... | 15 |
| 10.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) | 15 |
| 11. Перечень информационных-технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем. | 16 |
| 12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления..... | 17 |
| образовательного процесса по дисциплине | Ошибка! Залка не определена. |
| 13. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья | 17 |
| 14.Лист регистрации изменений..... | 17 |

1. Наименование дисциплины (модуля)

Физическая культура и спорт

1. Цель и задачи дисциплины:

Целью физического воспитания обучающихся является формирование физической культуры личности, приобретение умений и способностей направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма ради сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка студентов;
- профессионально - прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

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

В результате освоения основной профессиональной образовательной программы (ОПОП), по специальности бакалавриат обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю):

| Коды компетенции | Результаты освоения ОПОП Содержание компетенций | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине |
|-------------------------|---|---|
| ОК-8 | способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Знать: научно- биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, фенотип студента, профилактику вредных привычек; Уметь: – выполнять индивидуально подобранные комплексы подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, утренней гигиенической гимнастики, профессионально- прикладной физической подготовки; Владеть: - организации самостоятельной физической тренировки в повседневной деятельности; средствами и методами укрепления индивидуального |

| | | | | | | | | |
|----------------|-------|---|-------|---|-------|--|--|-------|
| работа | | | | | | | | |
| Контроль | | | | | | | | 4 |
| Вид аттестаций | зачет | - | зачет | - | зачет | | | зачет |

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

5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

ДЛЯ ОЧНОЙ ФОРМЫ

| № п/п | Раздел дисциплины | Общая трудоемкость (в часах) | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) | |
|-------|---------------------------|------------------------------|---|---|
| | | всего | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | ОФП | 10 | + | Развитие физических качеств: - силы, ловкости, выносливости; - скоростно - силовых качеств; гибкости |
| 5 | Подвижные игры и эстафеты | 8 | + | Уметь подбирать и применять упражнения для развития основных физических качеств. Уметь организовать и проводить подвижные игры. |

5.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам).

| Семестр | Раздел дисциплины | Темы занятий | Формы текущего контроля успеваемости |
|------------|--|--|--|
| 1-2 курс | | | |
| 1-2 3-4 | Общая физическая подготовка (ОФП) совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств | <p>ОРУ без предметов и с предметами (с гантелями, набивными мячами, палками, скакалками, ит.д.) на различных гимнастических снарядах, а также в паре с партнером.</p> <p>1 Силовые:</p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнения в висах и упорах -подтягивание на перекладине из виса (юн) и из виса лежа (дев); - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - лежа на спине, поднимание прямых ног перпендикулярно туловищу; - приседания на одной, двух ногах -упражнения с отягощением - упражнения по станциям | Собеседование Промежуточная, Контрольная |

Скоростно – силовые

Разнообразные прыжки и много скоки, метания мяча в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски снарядов массой до 3 кг.

- выполнение разбега под уклон;

- бег под уклон,

- подвижные игры

2 Развитие ловкости

- жонглирование теннисными мячами;

- всевозможные кувырки (вперед и назад в группировке, боком);

- прыжки через скакалку (на одной, двух ногах, со скрещением рук впереди);

- подвижные игры;

- спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис).

- подвижные игры

3 Развитие выносливость:

длительный бег; кросс; бег с препятствиями;

бег с гандикопом в парах, группой.

Различные эстафеты; круговая тренировка, подвижные игры, двухсторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 15 до 12 мин.

4. Развитие быстроты:

Бег с ускорением, с максимальной скоростью изменением темпа и ритма шагов.

Эстафеты; старты из различных исходных положений

Бег с ускорением, изменения направления, темпа, ритма на различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м; ведения мяча в течение 10-13с

В разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом.

5. Развитие гибкости:

ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические с предметами, и на гимнастической стенке.

Развитие координационных способностей

Варианты челночного бега, бег с изменением направлений, скорости, способа перемещения, с преодолением препятствия, прыжки, метание разных снарядов, из различных и.п. на дальность и в цель.

шагов.

Эстафеты; старты из различных исходных положений

Бег с ускорением, изменения направления, темпа, ритма на различных исходных поло-

| | | | |
|------------|---------------------------|--|--|
| 1-2 3-4 | Подвижные игры и эстафеты | <p>жений на расстояние от 10 до 25 м; ведения мяча в течение 10-13 с</p> <p>В разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом.</p> <p>5. Развитие гибкости:</p> <p>ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические с предметами, и на гимнастической стенке.</p> <p>Развитие координационных способностей</p> <p>Варианты челночного бега, бег с изменением направлений, скорости, способа перемещения, с преодолением препятствия, прыжки, метание разных снарядов, из различных и.п. на дальность и в цель.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты:</p> <p>Игры в различных сочетаниях: а) игры, где имеет место активное единоборство; б) игры, без соприкосновения с соперником; Игры-эстафеты, линейные; круговые; встречные; с преодолением препятствий</p> <p>1. Подвижные игры с элементами легкой атлетики: бег, прыжки, метания разных снарядов, из различных и.п. на дальность и в цель.</p> <p>2. Игры с элементами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол). Баскетбол: Игра «Выбивала», «Круговая лапта», «Перестрелка», «Борьба за мяч» и Игра «Встречная волейбольная пасовка над сеткой», «Волейбол с двумя мячами», «Мяч своему игроку» и др</p> <p>3. Народные подвижные игры КЧР.</p> <p>Вызов номеров», «Бег в гору и обратно», «Лапта», «Волк и пастух», «Волк во рву», «Захват». «Невод», «День и ночь» «Подвижная цель» «Пятнашки», и др.</p> | |
|------------|---------------------------|--|--|

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

| № | Название учебно- методической литературы для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине | Автор | Выходные данные по стандарту |
|----|--|--------------------------------|---|
| 1 | Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие | Бароненко В.А. Рапопорт П.А | Издатель: Альфа- М 2013г |
| 2. | Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении: учеб. пособие для студентов МГУУ Правительства Москвы всех направлений подготовки (степень бакалавр) | В.А. Баранова. | Издатель: М.: МГУУ ПМ, 2014. – 140с. |

| | | | |
|---|--|--|--|
| 3 | Физическая культура : учебное пособие для студентов вузов. | Ю. И. Евсеев ; при участии М. А. Богданова [и др.] | Изд. 5, 6-е, доп. и испр. - Ростов н/Д : Феникс, 2008, 2010. – 445 с |
| 4 | Физическая культура студента: Учебник | В.И. Ильинича. | М.: Гардарики, 2005. – 448 с |

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

ФОС для промежуточной (семестровой) аттестации обучающихся по дисциплине предназначен для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершении изучения дисциплины в установленной учебным планом форме и позволяет определить качество усвоения изученного материала.

Для оценки каждого вида текущей работы, входящей в модуль и выполненной студентом, используется пяти бальная система (исключение составляет сдача контрольных нормативов). За выполнение отдельной работы (задания) любого вида студент получает от 0 до 5 баллов в зависимости от качества её выполнения (неудовлетворительно –0, удовлетворительно –1, хорошо –3 и отлично –5).

Основой расчёта «П» является количество всех учебных занятий, практических занятий

Ввиду того, что каждое посещение оценивается двумя баллом, их общее количество составляет 36, следовательно 72, за активность от 1 до 5 баллов

Показатель «К» складывается из оценок за контрольные нормативы (всего 5). Максимальная оценка за выполнение норматива 5 баллов.

Показатель «М» -подготовка и проведение методических занятий складывается из нескольких разделов: 1) написание конспекта занятия, 2) составление комплекса физических упражнений, 3) проведение комплекса физических упражнений, 4) организация и проведение подвижной или спортивной игры. Максимальное количество баллов за каждый раздел 5.

«С» -показатель участия в подготовке и проведении соревнований и показательных выступлений. Студент выбирает по своему усмотрению любые 3 соревнования, которые проходят в течение модуля и участвует в их проведении в различных качествах: участник, судья. Бонусные баллы: оценка за этот вид работы 10% от количества зачетных баллов.

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

| Перечень (код) контролируемой компетенций | Контролируемые разделы (темы) | Этапы формирования компетенций |
|---|--|---|
| ОК-8 | Практически: -лёгкая атлетика спортивные игры: (волейбол, футбол, баскетбол) туризм | 1 этап. Приобретение и развитие практических умений, предусмотренных компетенциями (практические занятия, методико-практические занятия, самостоятельная работа студентов). |
| | | 2 этап Закрепление теоретических знаний, умений и практических навыков, предусмотренных компетенциями, в ходе выполнения контрольных нормативов, защит рефератов, а также принятие участия в соревновательной деятельности, успешной сдачи зачета. |

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий, выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума. Регулярности посещения практических занятий, а так же выполнение обязательных и дополнительных тестов по физической подготовки.

| 1 этап - начальный | | |
|--|--|--|
| Показатели | Критерии | Шкала оценивания |
| <p>Способность обучаемо-го продемонстрировать наличие практических знаний при решении учебных заданий.</p> <p>Способность в применении и умении в процессе освоение учебной дисциплины, в решение практических задач.</p> <p>Способность, навык повторения; самостоятельно воспроизвести элементы практических задании</p> <p>Самостоятельно методически правильно подбирать индивидуальные средства и методы физического воспитания и укрепления индивидуального здоровья</p> | <p>1.Способность обучаемого продемонстрировать наличие знаний научно – биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни</p> <p>2. Применение умения к использованию методов освоения учебной дисциплины и способность проявить навык повторения решения поставленной задачи по стандартному образцу.</p> <p>3.Обучаемый демонстрирует самостоятельность в применении знаний, умений и навыков в проведении учебных занятий по физической культуре (подготовительной части) в полном соответствии с требованием подготовки к основной части решение которых было показано преподавателем.</p> | <p>2 балла <i>ставится в случае:</i> не выполнены требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся не проявлял активность на занятиях, не участвовал в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал низкие результаты по двигательным и теоретическим тестам.</p> <p>3 балла <i>Студент должен:</i> выполнять требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял слабую активность на занятиях, участвовал в немногих спортивно-массовых мероприятий разного уровня, показал средние результаты по двигательным и теоретическим тестам.</p> <p>4 балла <i>Студентом должно:</i> быть выполнены большинство требований по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял активность на занятиях, участвовал в 50% спортивно-массовых мероприятий разного уровня, показал хорошие результаты по двигательным и теоретическим тестам.</p> <p>5 баллов <i>Студент должен:</i> выполнить все требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял активность на занятиях, участвовал в большинстве спортивно-массовых мероприятий разного уровня, показал высокие результаты по двигательным и теоретическим тестам</p> |
| 2 этап - заключительный | | |
| <p>Способность обучаемо-го самостоятельно продемонстрировать наличие знаний в области двигательных умений и навыков</p> <p>Самостоятельность в</p> | <p>1.Обучающий демонстрирует самостоятельное применение знаний, умений выполнять индивидуально подобранные</p> | <p>2 балла <i>ставится в случае:</i> не выполнены требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся не проявлял активность на занятиях, не участвовал в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал низкие результаты по двигатель-</p> |

| | | |
|---|--|---|
| <p>применении умения к использованию методов освоения учебной дисциплины и к решению практических задач</p> | <p>комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; аналогичных тем, которые представлял преподаватель при потенциальном формировании компетенции.</p> <p>2. Обучаемый демонстрирует способность самостоятельно воспроизвести элементы занятия, способность самостоятельно методически правильно подбирать индивидуальные средства и метод физического воспитания и укрепления индивидуального здоровья.</p> | <p>ным и теоретическим тестам.</p> <p>3 балла <i>Студент должен:</i> выполнять требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял слабую активность на занятиях, участвовал в немногих спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал средние результаты по двигательным и теоретическим тестам</p> <p>4 балла <i>Студентом должно:</i> быть выполнены большинство требований по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял активность на занятиях, участвовал в 50% спортивно-массовых мероприятий разного уровня, показал хорошие результаты по двигательным и теоретическим тестам.</p> <p>5 баллов <i>Студент должен:</i> выполнить все требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял активность на занятиях, участвовал в большинстве спортивно-массовых мероприятий разного уровня, показал высокие результаты по двигательным и теоретическим тестам.</p> |
|---|--|---|

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

Контроль по дисциплине.

Итоговый контроль .

Для контроля усвоения данной дисциплины предусмотрены: 1-6 семестры – зачеты проводится в форме сдачи практических нормативов. (Таблица 1)

Промежуточный и текущий контроль.

В процессе изучения дисциплины выполняются контрольные нормативы, оценивающие физическую подготовленность студентов. Выполнение заданий является обязательным для всех студентов

Средством промежуточного контроля формирования компетенций ОК-8 является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения учебных и учебно-тренировочных (для отделения спортивного совершенствования) занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Для обучающихся, временно освобождённых от практических занятий по физической культуре, промежуточный контроль предполагает проверку выполнения реферата и составление рекомендаций по профилактике заболеваний средствами физической культуры.

7.3.1 Задания для промежуточного контроля по дисциплине

Практические занятия:

1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.
2. Выполнение общеразвивающих упражнений в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.
3. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.
4. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.
5. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону.
6. Выполнение ОРУ для развития выносливости.
7. Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств.
8. Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.
9. Выполнение ОРУ для развития силы.
10. Выполнение упражнений с ведением мяча, долевой и передачей мяча.
11. Выполнение ОРУ на месте.
12. Выполнение ОРУ в движении.
13. Выполнение комплекса КУГ.

Перечень заданий для самостоятельной работы:

1. Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.
2. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.
3. Прыжки в длину с разбега.
4. Выполнение атакующих ударов.
5. Выполнение подачи мяча в прыжке.
6. Блокирование индивидуальное, групповое.
7. Занятия в спортивных секциях.
8. Совершенствование техники мяча с высоким откосом, низким откосом.
9. Совершенствование техники броском мяча в корзину различными способами.
10. Прохождение дистанции до 3 км. Изученным попеременными ходами.

Перечень контрольных работ:

1. Контрольная работа по разделу «Легкая атлетика» - сдача контрольных нормативов.
2. Контрольная работа по теме: Волейбол – сдача контрольных нормативов.
3. Контрольная работа по теме: Баскетбол – сдача контрольных нормативов.
4. Туризм- сдача контрольных нормативов.
5. Контрольная работа по теме: ОФП – сдача контрольных нормативов.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

В каждом семестре обучающиеся выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности (на основные физические качества) и один вариативный (**таблица 1**).

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству баллов, набранных при выполнении всех тестов.

Соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированных компетенций

| Уровень сформированных компетенций | Оценка | Пояснения |
|--|---------|--|
| Высокий 91-100 баллов (отлично) | Высокий | Оценка «отлично» по дисциплине с промежуточным освоением компетенций, может быть выставлена при 100% подтверждении наличия компетенций, либо при 90% сформированных компетенций, из которых не менее 2/3 оценены отметкой «хорошо». В случае оценивания уровня освоения дисциплины с итоговым формированием компетенций оценка «отлично» может быть выставлена при подтверждении 100% наличия сформированной компетенции у обучаемого, выполнены требования к получению оценки «хорошо» и освоены на «отлично» не менее 50% общепрофессиональных компетенций |
| 76-90 баллов (хорошо) | Хороший | Для определения уровня освоения промежуточной дисциплины на оценку «хорошо» обучающийся должен продемонстрировать наличие 80% сформированных компетенций, из которых не менее 1/3 оценены отметкой «хорошо». Оценивание итоговой дисциплины на «хорошо» обуславливается наличием у обучаемого всех сформированных компетенций причем общепрофессиональных компетенции по учебной дисциплине должны быть сформированы не менее чем на 60% на повышенном уровне, то есть с оценкой «хорошо».- |
| 60-75 баллов (удовлетворительно) | Средний | При наличии более 50% сформированных компетенций по дисциплинам, имеющим возможность до- формирования компетенций на последующих этапах обучения. Для дисциплин итогового формирования компетенций естественно выставлять оценку «удовлетворительно», если сформированы все компетенции и более 60% дисциплин профессионального цикла «удовлетворительно» |
| менее 50 баллов (не удовлетворительно) | Низкий | Уровень освоения дисциплины, при котором у обучаемого не сформировано более 50% компетенций. Если же учебная дисциплина выступает в качестве итогового этапа формирования компетенций (чаще всего это дисциплины профессионального цикла) оценка «неудовлетворительно» должна быть выставлена при отсутствии форсированности хотя бы одной компетенций |

В конце каждого семестра студенту выставляется зачет.

Максимальная сумма баллов, которую студент может набрать в ходе сдачи зачета, составляет 100 баллов. Итоговая оценка по дисциплине определяется как средневзвешенный балл между баллами, выставленными за мероприятия текущего и рубежного контроля. При этом удельный вес баллов, полученных в ходе семестра и на зачете, определяется количеством зачетных единиц трудоемкости, выделенных в рабочем учебном плане дисциплины на учебную работу и на зачет.

За учебную работу баллы распределяются следующим образом:
 практические занятия (посещение и работа на занятии) – 30 баллов;
 самостоятельная работа – 30 баллов;
 рубежный контроль – 40 баллов.

Для получения допуска к промежуточной аттестации (зачету) студент должен набрать в общей сложности не менее 30 баллов и успешно пройти рубежный контроль по дисциплине физическая культура.

В случае пропуска студентом занятий или рубежного (текущего) контроля по учебной дисциплине по уважительной причине, подкрепленной документально, он имеет право в срок до начала промежуточной аттестации набрать дополнительные баллы (не более количества баллов, соответствующего пропущенным занятиям) путем выполнения дополнительных индивидуальных заданий, выдаваемых преподавателем.

Итоговая оценка на зачете выставляется с учетом работы студента в течение семестра и ответа на зачете. Расчет итоговой оценки по 100-балльной шкале выполняется по формуле:

где *БС* – количество баллов, заработанных студентом в ходе семестра; *БЭ* – количество баллов, полученных студентом на зачете; *ЗЕТ* – количество зачетных единиц трудоемкости по дисциплине в соответствии с рабочим учебным планом.

Полученный в результате балл, преподаватель переводит в 5-балльную шкалу:

от 60 до 75 баллов – «3» (удовлетворительно);

от 76 до 90 баллов – «4» (хорошо);

от 91 до 100 баллов – «5» (отлично).

В случае болезни или другой уважительной причины отсутствия студента на занятиях, ему предоставляется право восполнить пробелы по индивидуальному графику без снижения максимального балла.

Для учета успеваемости студентов с применением балльно-рейтинговой системы преподаватель обязан ежемесячно сдавать на кафедру и в деканат балльно-рейтинговый лист учёта результатов работы студентов.

При получении на зачете количества баллов недостаточного для зачета (менее 60), студент направляется на переэкзаменовку в соответствии с Положением о курсовых экзаменах и зачетах.

Студенту, набравшему менее 60 баллов по дисциплине с итоговым зачетом выставляется оценка "неудовлетворительно" или "не зачтено". Порядок прохождения дальнейшего обучения регулируется на зачетах.

Текущий контроль по лекционному материалу проводит лектор, по практическим занятиям – преподаватель, проводивший эти занятия. Контроль может проводиться и совместно.

8.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основанная:

1. Физическая культура: учебник для вузов. Гриф Московского педагогического гос. Университета / А.Б. Муллер. – М.: Юрайт, 2013. – 424 с.

2. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении: учеб. пособие для студентов МГУУ Правительства Москвы всех направлений подготовки (степень бакалавр) / под ред. В.А. Баранова. – М.: МГУУ ПМ, 2014. – 140с.

3. Олимпийский спорт и олимпийское движение [Текст]: учебное пособие для студентов МГУУ Правительства Москвы всех направлений подготовки (степень "бакалавр") / А. В. Николаев [и др.]. - М.: МГУУ ПМ, 2013. - 152 с.

4. Евсеев Ю. И. Физическая культура [Текст]: учебное пособие. Гриф МО РФ. Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту (третьего поколения) / Ю. И. Евсеев. - 8-е изд., испр. - Ростов н/Д : Феникс, 2012. - 445 с.

Дополнительная:

5. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / Шулятьев В.М. – Москва: Российский университет дружбы народов. 2012. – 288 с. – Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.

6. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 431 с. – Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.

7. Лысова И.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И.А. – М.: Московский гуманитарный университет, 2012. – 161 с. – Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.

8. Холодов Ж.К. Терия и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. Гриф УМО / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 8-е изд., стер. – М.: Академия, 2010. – 479 с.

9. Содержание и направленность оздоровительной физической тренировки: учебное пособие для студ. Всех специальностей и направлений подготовки / ред. В.А. Баранов. – М.: МГУУ ПМ, 2010. – 93 с.

10. В.Т. Никоноров. Физическая культура; учебное пособие. Чебоксары: Чуваш. гос пед. ун-т, 2011. - 96 с

11. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие / Г.С. Туманян. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2009. – 335 с.
12. Физическая культура и физическая подготовка [Текст]: учебник для вузов / [И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров и др.]; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2007. - 429 с.

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

1. www.rezeptsport.ru – спортивно-информационный сайт
2. <http://news.sportbox.ru> – спортивный информационный сайт.
3. <http://www.rusathletics.com/> - лёгкая атлетика России.
4. <http://www.trackandfield.ru/> - календари, соревнования, фотогалереи лёгкой атлетики.
5. www.asu.ru/files/documents/00000917.doc - лекции по физической культуре.

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

| вид учебных занятий | Организация деятельности студента |
|----------------------|--|
| Практические занятия | <p><u>Методико-практические занятия</u> предусматривают освоение, самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.</p> <p>Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания к ее освоению; - преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике; - студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя; - под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания, студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. <p>Дальнейшее закрепление и совершенствование методических приемов происходит в процессе их многократного воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий, во вне учебной физкультурно-спортивной деятельности, в быту, на отдыхе.</p> |

11. Перечень информационных-технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Основная литература:

Новые педагогические и информационные технологии в системе образования : учеб. пособие для студ.высш.учеб.заведений / Е. С. Полат [и др.] ; под ред. Е. С. Полат .? 2-е изд.,стереотип. ? Москва : Академия, 2005 .? 272 с.

Федотова Е. Л. Информационные технологии в науке и образовании: Учебное пособие / Е.Л. Федотова, А.А. Федотов. - М.: ИД ФОРУМ: ИНФРА-М, 2011. - 336 с.

//<http://znanium.com/bookread.php?book=251095>

Дополнительная литература

Информационная безопасность: Учебное пособие для студентов учреждений среднего проф. обр. / Т.Л. Партыка, И.И. Попов. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Форум, 2008. - 432 с.

<http://znanium.com/bookread.php?book=167284>

Критерии оценки физической подготовленности студентов. (Таблица 1)

Мужчины

| Тесты | Оценка | | | | |
|--|--------|-------|-------|-------|-------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Бег 100 м (сек) | 13.2 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| Бег 3000 м (мин, сек) | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.00 |
| Прыжок в длину с места (см) | 250 | 460 | 435 | 223 | 215 |
| Прыжок в длину с разбега | 480 | 460 | 435 | 410 | 390 |
| В висе понимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| Приседание за 1 минуту (кол-во раз) | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 35 | 30 | 20 | 19 | 18 |
| Подтягивание (кол-во) | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |

Женщины

| Тесты | Оценка | | | | |
|---|--------|-------|-------|-------|------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Бег 100 м (сек) | 15.7 | 16.0 | 17.0 | 17.9 | 18.7 |
| Бег 2000 м (мин, сек) | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 18.7 |
| Прыжок в длину с места (см) | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 |
| Прыжок в длину с разбега | 365 | 350 | 325 | 300 | 280 |
| Подтягивание в висе лежа(перекладина на высоте 90 см) | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 |
| Приседание за 1 минуту (кол-во раз) | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 25 | 20 | 16 | 10 | 8 |
| Поднимание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (за 1 ми) | 60 | 50 | 40 | 30 | 2 |

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления

Спортивная площадка МКОУ КГО «Гимназия №4 им. Хабичева М.А.» (369200 Карачаево-Черкесская Республика, г. Карачаевск, ул. Ленина, 45 «а»)

Спортивные сооружения:

Скамья, брусья параллельные, перекладины разной высоты, беговые дорожки, футбольное поле, ворота для ручного мяча, ворота для футбола, прыжковые ямы, оборудования для прыжков в высоту, сектор для толкания ядра, для метания гранаты, площадки для баскетбола, волейбола, мини-футбола, гандбола

13. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом индивидуальных психофизических особенностей, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Положение «Об обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в Карачаево-Черкесском государственном университете имени У.Д.Алиева» (Решение Ученого совета протокол № 13 от 1 июля 2015 г.).

Материально-техническая база для реализации программы:

1. Мультимедийные средства:
 - интерактивные доски «Smart Board», «Toshiba»;
 - экраны проекционные на штативе 280*120;
 - мультимедиа-проекторы Epson, Benq, Mitsubishi, Aser;
2. Презентационное оборудование:
 - радиосистемы AKG, Shure, Quik;
 - видеокомплекты Microsoft, Logitech;
 - микрофоны беспроводные;
 - класс компьютерный мультимедийный на 21 мест;
 - ноутбуки Aser, Toshiba, Asus, HP;

Наличие компьютерной техники и специального программного обеспечения: имеются рабочие места, оборудованные рельефно-точечными клавиатурами (шрифт Брайля), программное обеспечение NVDA с функцией синтезатора речи, видеоувеличителем, клавиатурой для лиц с ДЦП, роллером Распределение специализированного оборудования.

12.Лист регистрации изменений

| Учебный год | Наименование документа с указанием реквизитов | Срок действия документа |
|-------------------------|--|------------------------------|
| 2022 / 2023 учебный год | Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № СЭБ НВ-294 от 1 декабря 2020 года. | Бессрочный |
| 2022 /2023 учебный год | Электронная библиотека КЧГУ (Э.Б.).Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г.Протокол № 1). Электронный адрес: https://kchgu.ru/biblioteka - kchgu/ | Бессрочный |
| 2022 / 2023 учебный год | <p>Электронно-библиотечные системы:</p> <p>Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU» - https://www.elibrary.ru. Лицензионное соглашение №15646 от 01.08.2014г.Бесплатно.</p> <p>Национальная электронная библиотека (НЭБ) – https://rusneb.ru. Договор №101/НЭБ/1391 от 22.03.2016г.Бесплатно.</p> <p>Электронный ресурс «Polred.com Обзор СМИ» – https://polpred.com. Соглашение. Бесплатно.</p> | Бессрочно |
| 2023 / 2024 учебный год | Электронно-библиотечная система ООО «Знани-ум». Договор № 915 ЭБС от 12 мая 2023 г. | С 12.05.23 г. по 15.05.24 г. |