

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 экологии и природопользования

УТВЕРЖДАЮ  
И. о. проректора по УР  
М. Х. Чанкаев  
«30» апреля 2025 г., протокол № 8

**Рабочая программа дисциплины**

**Физическая культура и спорт**

(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки

**05.03.06 Экология и природопользование**

(шифр, название направления)

Направленность (профиль) программы

**Природопользование**

Квалификация выпускника

**Бакалавр**

Форма обучения

**Очная/заочная**

Год начала подготовки – 2025

Карачаевск, 2025

Составитель: к.п.н., доцент Гогоберидзе З.М.

ст.преп. Узденов А.-З.Х.-М.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.08.2020 №894, основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование, профиль – Природопользование; локальными КЧГУ.

Рабочая программа обновлена и утверждена на заседании кафедры экологии и природопользования на 2025-2026 уч.год.

Протокол № 7 от 28.04.2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование дисциплины (модуля).....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	5
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	6
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
5.1 разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий ..... (в академических часах).....	7
5.2. Виды занятий и их содержание .....	10
5.2.1. Тематика и краткое содержание лекционных занятий .....	10
<b>1. Легкая атлетика.....</b>	10
<input type="checkbox"/> 2. Баскетбол. ....	10
<input type="checkbox"/> <b>3. Волейбол. ....</b>	10
<input type="checkbox"/> <b>4. Туризм. ....</b>	10
<b>5. Профессионально-прикладная физическая подготовка. ....</b>	10
5.3. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий .....	10
5.4. Примерная тематика курсовых работ .....	10
6. Образовательные технологии.....	11
7.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	12
7.2.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.....	14
7.2.1.Балльно-рейтинговая система оценки знаний бакалавров .....	15
7.2.4. Контрольные нормативы по проверке овладения студентами .....	17
жизненно важными умениями и навыками .....	17
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	19
9. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля) .....	21
10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля) .....	24
10.1. Общесистемные требования.....	24
<b>10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины .....</b>	24
10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения .....	25
7. KasperskyEndpointSecurity (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	25
11.Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья .....	25
<b>12.Лист регистрации изменений.....</b>	27

## **1. Наименование дисциплины (модуля) ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

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

### **Для достижения цели ставятся задачи:**

1. Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;

2. знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

3. формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

4. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

5. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей работе;

6. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура» Б1.О.32 относится к обязательной части Б1.

Дисциплина (модуль) изучается на 1 курсе во 2 семестре.

<b>МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП</b>	
Индекс	Б1.О.32
<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
Для освоения дисциплины студент должен знать: о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; О профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; уметь выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; владеть приобретенными знаниями и умениями в практической деятельности и повседневной жизни; средства и методы повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и в службе в Вооруженных силах Российской Федерации; организаций и проведения индивидуального, коллективного семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;	

**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения, навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: учебный курс логически связан с теоретическими основами истории физической культуры, биологии и безопасности жизнедеятельности.

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

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ООП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
<b>Универсальные компетенции</b>			
УК- 7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p>УК-7.1. Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p>УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p>УК-7.3. Владеет навыками поддержания здоровья и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и</p>	<p><b>Знать:</b> виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>Уметь:</b> применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>

		профессиональной деятельности	
--	--	-------------------------------	--

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

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 2 ЗЕТ, 72 академических часов.

Объём дисциплины	Всего часов	Всего часов
	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	72	72
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)</b>		
<b>Аудиторная работа (всего):</b>	72	12
в том числе:		
лекции		
семинары, практические занятия	72	12
практикумы	Не предусмотрено	
лабораторные работы	Не предусмотрено	
<b>Внеаудиторная работа:</b>		
курсовые работы		
консультация перед экзаменом		
Внеаудиторная работа также включает индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем) творческую работу (эссе)		
<b>Самостоятельная работа</b>		56
<b>Контроль самостоятельной работы</b>		4
<b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)</b>	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 ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Курс/ семестр	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					
				всего	Аудиторные учеб занятия			Сам. работа	Планируемые результаты обучения
					Лек	Пр.	Лаб		
		<b>Общая физическая и специальная подготовка по разделам: легкая атлетика; баскетбол; волейбол; туризм и ППФК</b>							
<b>1 семестр</b>									
		<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<b>6</b>						
1.	<b>1/1</b>	Обучение технике бега на короткой дистанции: а) учитьциальному выполнению команды «на старт» «внимание», «марш» б) учить технике выхода из низкого старта в) учить технике бега по дистанции г) учить технике финишированию.	2		2			<b>УК-7</b>	Наблюдение, двигательные тесты
2.	<b>1/1</b>	Учить технике бега на длинной дистанции (2000 м, 3000 м): а) учить технике выполнения высокого старта б) учить технике бега по дистанции в) учить технике бега на поворотах г) учитьциальному дыханию на дистанции. д) учитьциальному финишированию	2		2			<b>УК-7</b>	Наблюдение, двигательные тесты
3.	<b>1/1</b>	Учить технике прыжка с места: а) учитьциальному исходному положению перед прыжком б) учить технике отталкивания двумя ногами в) учить технике полета после отталкивания	2		2			<b>УК-7</b>	Наблюдение, двигательные тесты
		<b>Раздел 2. Баскетбол.</b>	<b>10</b>						
4.	<b>1/1</b>	Основы техники безопасности. Обучение элементам техники спортивных игр (в зависимости от медицинских показаний и противопоказаний).	2		2			<b>УК-7</b>	Наблюдение, двигательные тесты
5.	<b>1/1</b>	Ведение мяча в движении:по прямой в равномерном темпе; с остановкой и последующим	2		2			<b>УК-7</b>	Наблюдение, двигательные тесты

		движением; после ловли на месте; после ловли в движении; с изменением скорости передвижения							
6.	<b>1/1</b>	Учить тактике игры в баскетбол.	<b>2</b>		<b>2</b>			<b>УК-7</b>	Наблюдение, двигательные тесты
7.	<b>1/1</b>	Совершенствование техники игры	<b>2</b>		<b>2</b>			<b>УК-7</b>	Наблюдение, двигательные тесты
8.	<b>1/1</b>	Совершенствование тактике игры в защите	<b>2</b>		<b>2</b>			<b>УК-7</b>	Наблюдение, двигательные тесты
		<b>Раздел 3. Волейбол.</b>	<b>10</b>						
9.	<b>1/1</b>	Основы техники безопасности.	<b>2</b>		<b>2</b>			<b>УК-7</b>	Наблюдение, двигательные тесты
10.	<b>1/1</b>	Учить тактике игры в волейбол.	<b>2</b>		<b>2</b>			<b>УК-7</b>	Наблюдение, двигательные тесты
11.	<b>1/1</b>	Обучение подачам мяча	<b>2</b>		<b>2</b>			<b>УК-7</b>	Наблюдение, двигательные тесты
12.	<b>1/1</b>	Обучение тактике нападающего удара	<b>2</b>		<b>2</b>			<b>УК-7</b>	Наблюдение, двигательные тесты
13.	<b>1/1</b>	Обучение тактике блокирования	<b>2</b>		<b>2</b>			<b>УК-7</b>	Наблюдение, двигательные тесты
		<b>Раздел 4. Туризм.</b>	<b>6</b>						
14.	<b>1/1</b>	Учит технике безопасности на маршруте. Учить навыкам оказания первой до медицинской помощи.	<b>2</b>		<b>2</b>			<b>УК-7</b>	Наблюдение, двигательные тесты
15.	<b>1/2</b>	Учить элементам технике горного туризма.	<b>2</b>		<b>2</b>			<b>УК-7</b>	Наблюдение, двигательные тесты
16.	<b>1/2</b>	Учить топографической подготовке. Учить ведению туристическо-краеведческой работе в походе.	<b>2</b>		<b>2</b>			<b>УК-7</b>	Наблюдение, двигательные тесты
		<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>	<b>4</b>						
17.	<b>1/2</b>	Развитие физических качеств: а) развитие силы б) развитие выносливости в) развитие быстроты.	<b>2</b>		<b>2</b>			<b>УК-7</b>	Наблюдение, двигательные тесты
18.	<b>1/2</b>	Совершенствование навыка передвижения в сложных условиях	<b>2</b>		<b>2</b>			<b>УК-7</b>	Наблюдение, двигательные тесты
		<b>Всего</b>	<b>36</b>		<b>36</b>				
		<b>2 семестр</b>							
		<b>Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>	<b>4</b>						
1.	1/2	Развитие физических качеств: а) развитие силы б) развитие выносливости в) развитие быстроты.	<b>2</b>		<b>2</b>			<b>УК-7</b>	Наблюдение, двигательные тесты
2.	1/2	Совершенствование навыка передвижения в сложных условиях	<b>2</b>		<b>2</b>			<b>УК-7</b>	Наблюдение, двигательные тесты
		<b>Раздел 2. Баскетбол.</b>	<b>10</b>						
3.	1/2	Основы техники безопасности. Обучение элементам техники	<b>2</b>		<b>2</b>			<b>УК-7</b>	Наблюдение, двигательные тесты

		спортивных игр (в зависимости от медицинских показаний и противопоказаний).							
4.	1/2	Ведение мяча в движении: по прямой в равномерном темпе; с остановкой и последующим движением; после ловли на месте; после ловли в движении; с изменением скорости передвижения	2		2			УК-7	Наблюдение, двигательные тесты
5.	1/2	Учить тактике игры в баскетбол.	2		2			УК-7	Наблюдение, двигательные тесты
6.	1/2	Совершенствование техники игры	2		2			УК-7	Наблюдение, двигательные тесты
7.	1/2	Совершенствование тактике игры в защите	2		2			УК-7	Наблюдение, двигательные тесты
<b>Раздел 3. Волейбол.</b>			<b>10</b>						
8.	1/2	Основы техники безопасности.	2		2			УК-7	Наблюдение, двигательные тесты
9.	1/2	Учить тактике игры в волейбол.	2		2			УК-7	Наблюдение, двигательные тесты
10.	1/2	Обучение подачам мяча	2		2			УК-7	Наблюдение, двигательные тесты
11.	1/2	Обучение тактике нападающего удара	2		2			УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
12.	1/2	Обучение тактике блокирования	2		2			УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
<b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>			<b>6</b>						
13.	1/2	Обучение технике бега на короткой дистанции: а) учитьциальному выполнению команды «на старт» «внимание», «марш» б) учить технике выходу из низкого старта в) учить технике бега по дистанции г) учить технике финишированию.	2		2			УК-7	Наблюдение, двигательные тесты
14.	1/2	Учить технике бега на длинной дистанции (2000 м, 3000 м): а) учить технике выполнения высокого старта б) учить технике бега по дистанции в) учить технике бега на поворотах г) учитьциальному дыханию на дистанции. д) учитьциальному финишированию	2		2			УК-7	Наблюдение, двигательные тесты
15.	1/2	Учить технике прыжка с места: а) учитьциальному исходному положению перед прыжком б) учить технике отталкивания двумя ногами в) учить технике полета после отталкивания	2		2			УК-7	Наблюдение, двигательные тесты
<b>Раздел 4. Туризм.</b>			<b>6</b>						
16.	1/2	Учит технике безопасности на маршруте. Учить навыкам оказания первой до медицинской помощи.	2		2			УК-7	Наблюдение, двигательные тесты
17.	1/2	Учить элементам технике горного туризма.	2		2			УК-7	Наблюдение, двигательные

										тесты
18.	1/2	Учить топографической подготовке. Учить ведению туристическо-краеведческой работе в походе.	2		2				УК-7	Наблюдение, двигательные тесты
		<b>Всего</b>	<b>36</b>		<b>36</b>					
		<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>		<b>72</b>					

## 5.2. Виды занятий и их содержание

### 5.2.1. Тематика и краткое содержание лекционных занятий

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1

##### 1. Легкая атлетика

- Занятие № 1 Техника бега на средние дистанции.
- Занятие № 2 Техника бега на короткие дистанции.
- Занятие № 3 Техника метания малого мяча на дальность.
- Занятие № 4 Прыжки в длину с места.
- Занятие № 5. Комплекс упражнений для развития выносливости
- Занятие № 6 Комплекс упражнений для развития ловкости.
- Занятие № 7. Комплекс упражнений для развития быстроты.
- Занятие № 8. Комплекс упражнений для развития равновесия и координации движения.
- Занятие № 9 «Кроссовая подготовка»

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 21

##### 2. Баскетбол.

- Занятие 10. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм (по выбору)  
Баскетбол

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3

##### 3. Волейбол.

- Занятие №11 Волейбол

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4

##### 4. Туризм.

- Занятие № 12. Техника безопасности по туризму
- Занятие № 13. Техника и тактика в туризме
- Занятие № 14 Обучение вязать прямой, ткацкий, встречный узел.
- Занятие 15. Топографическая подготовка туриста. Краеведческая подготовка туриста

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5

##### 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

- Занятие 16. Развитие физических качеств

### 5.3. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий

Учебным планом не предусмотрены

### 5.4. Примерная тематика курсовых работ

Учебным планом не предусмотрены

## **6. Образовательные технологии**

При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторных) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения.

Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

**Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий.**

Практические (семинарские) занятия относятся к интерактивным методам обучения и обладают значительными преимуществами по сравнению с традиционными методами обучения, главным недостатком которых является известная изначальная пассивность субъекта и объекта обучения.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разборка кейсов, решения практических задач и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

Методические рекомендации по проведению различных видов практических (семинарских) занятий.

### **1.Обсуждение в группах**

Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на нахождении истины или достижение лучшего взаимопонимания, Групповые обсуждения способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.

На первом этапе группового обсуждения перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого обучающиеся должны подготовить аргументированный развернутый ответ.

Преподаватель может устанавливать определенные правила проведения группового обсуждения:

-задавать определенные рамки обсуждения (например, указать не менее 5.... 10 ошибок);

-ввести алгоритм выработки общего мнения (решения);

-назначить модератора (ведущего), руководящего ходом группового обсуждения.

На втором этапе группового обсуждения вырабатывается групповое решение совместно с преподавателем (арбитром).

Разновидностью группового обсуждения является круглый стол, который проводится с целью поделиться проблемами, собственным видением вопроса, познакомиться с опытом, достижениями.

### **2.Публичная презентация проекта**

Презентация – самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре «один на один», так и при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

### **3. Дискуссия**

Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор. Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающейся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме, друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятии.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды дискуссий: классические дебаты, экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная) дискуссия.

## **7.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Качественные критерии оценивания			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
<b>УК-7</b>		<b>знат:</b>	<b>не знает</b>	<b>в целом знает</b>	<b>знает</b>
Базовый	принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации.	принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации.	принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации.	принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации.	
	<b>уметь:</b>	<b>не умеет</b>	<b>в целом умеет</b>	<b>умеет</b>	
	применять принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации; Грамотно, логично, аргументировано	применять принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации; грамотно, логично, аргументировано	применять принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации; грамотно, логично, аргументировано	применять принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации; грамотно, логично, аргументировано	

	формировать собственные суждения и оценки.	формировать собственные суждения и оценки.	формировать собственные суждения и оценки.	формировать собственные суждения и оценки.	
	<b>владеТЬ:</b>	<b>не владеет</b>	<b>в целом владеет</b>	<b>владеет</b>	
Повышенный	<p><b>Владеть:</b> Практическими навыками поиска, анализа и синтеза информации.</p> <p><b>Знать:</b> Принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации Принципы и методы системного подхода</p>	Не владеет практическими навыками поиска, анализа и синтеза информации.	В целом владеет практическими навыками поиска, анализа и синтеза информации.	Владеет практическими навыками поиска, анализа и синтеза информации	В полном объеме знает принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации Принципы и методы системного подхода
	<p><b>Уметь:</b> применять принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации; грамотно, логично, аргументированно формировать собственные суждения и оценки. Отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности; применять принципы и методы системного подхода для решения поставленных задач.</p>				Умеет в полном объеме применять принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации; грамотно, логично, аргументированно формировать собственные суждения и оценки. Отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности; применять принципы и методы системного подхода для решения поставленных задач.
	<b>Владеть:</b> Практическим				В полном объеме владеет

	и навыками выбора оптимальных способов решения задач, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.			практическими навыками поиска, анализа и синтеза информации. Практическим и навыкамами выбора оптимальных способов решения задач, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.
--	--	--	--	--

**7.2. 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**

**7.2.1. Типовые задания к практическим занятиям 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. Выполнение атакующих ударов.
4. Выполнение подачи мяча в прыжке.
5. Блокирование индивидуальное, групповое.
6. Занятия в спортивных секциях.
7. Совершенствование техники мяча с высоким откосом, низким откосом.
8. Совершенствование техники броском мяча в корзину различными способами.

9. Прохождение дистанции: девушки до 1000 м.; юноши до 3000 м.  
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. Контрольная работа по теме: «Футбол» - сдача контрольных нормативов
5. Туризм- сдача контрольных нормативов.
6. Контрольная работа по теме: ОФП - сдача контрольных нормативов.

**Критерии оценки устного ответа на вопросы**

5 балла - если ответ показывает глубокое и систематическое знание всего программного материала и структуры конкретного вопроса, а также основного содержания и новаций лекционного курса по сравнению с учебной литературой. Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области. Знание основной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логически корректное и убедительное изложение ответа.

4 балла- знание узловых проблем программы и основного содержания лекционного курса; умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем в рамках данной темы; знание важнейших работ из списка рекомендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.

3 балла – фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины; неполное знакомство с рекомендованной литературой; частичные затруднения с выполнением предусмотренных программой заданий; стремление логически определенно и последовательно изложить ответ.

0 – незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме в рамках учебно-программного материала; неумение использовать понятийный аппарат; отсутствие логической связи в ответе.

### **7.2.1.Балльно-рейтинговая система оценки знаний бакалавров**

Согласно Положения о балльно-рейтинговой системе оценки знаний бакалавров баллы выставляются в соответствующих графах журнала (см. «Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы») в следующем порядке:

«Посещение» - 2 балла за присутствие на занятиях без замечаний со стороны преподавателя; 1 балл за опоздание или иное незначительное нарушение дисциплины; 0 баллов за пропуск одного занятия (вне зависимости от уважительности пропуска) или опоздание более чем на 15 минут или иное нарушение дисциплины.

«Активность» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем за демонстрацию студентом знаний во время занятия письменно или устно, за подготовку домашнего задания, участие в дискуссии на заданную тему и т.д., то есть за работу на занятиях. При этом преподаватель должен опросить не менее 25% из числа студентов, присутствующих на практическом занятии.

«Контрольная работа» или «тестирование» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем по результатам контрольной работы или тестирования группы, проведенных во внеаудиторное время. Предполагается, что преподаватель по

согласованию с деканатом проводит подобные мероприятия по выявлению остаточных знаний студентов не реже одного раза на каждые 36 часов аудиторного времени.

«Отработка» - от 0 до 2 баллов выставляется за отработку каждого пропущенного лекционного занятия и от 0 до 4 баллов может быть поставлено преподавателем за отработку студентом пропуска одного практического занятия или практикума. За один раз можно отработать не более шести пропусков (т.е., студенту выставляется не более 18 баллов, если все пропущенные шесть занятий являлись практическими) вне зависимости от уважительности пропусков занятий.

«Пропуски в часах всего» - количество пропущенных занятий за отчетный период умножается на два (1 занятие=2 часам) (заполняется делопроизводителем деканата).

«Пропуски по неуважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Попуски по уважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Корректировка баллов за пропуски» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Итого баллов за отчетный период» - сумма всех выставленных баллов за данный период (графа заполняется делопроизводителем деканата).

**Таблица перевода балльно-рейтинговых показателей в отметки традиционной системы оценивания**

Соотношение часов лекционных и практических занятий	0/2	1/3	1/2	2/3	1/1	3/2	2/1	3/1	2/0	Соответствие отметки коэффициенту
Коэффициент соответствия балльных показателей традиционной отметке	1,5	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	«зачтено»
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	«удовлетворительно»
	2	1,75	1,65	1,6	1,5	1,4	1,35	1,25	-	«хорошо»
	3	2,5	2,3	2,2	2	1,8	1,7	1,5	-	«отлично»

Необходимое количество баллов для выставления отметок («зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично») определяется произведением реально проведенных аудиторных часов ( $n$ ) за отчетный период на коэффициент соответствия в зависимости от соотношения часов лекционных и практических занятий согласно приведенной таблице.

«Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы» заполняется преподавателем на каждом занятии.

В случае болезни или другой уважительной причины отсутствия студента на занятиях, ему предоставляется право отработать занятия по индивидуальному графику.

Студенту, набравшему количество баллов менее определенного порогового уровня, выставляется оценка "неудовлетворительно" или "не зачтено". Порядок ликвидации задолженностей и прохождения дальнейшего обучения регулируется на основе действующего законодательства РФ и локальных актов КЧГУ.

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

**7.2.4. Контрольные нормативы по проверке овладения студентами  
жизненно важными умениями и навыками**

о с н о в н о г о и п о д г о т о в и т е ль н о г о (н е  
и м е ю щ и х п р о т и в о п о к а з а н и й) от д е л е н и й

**Мужчины**

Тесты	Оценка				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек)	13.2	13.8	14,4	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 м.)	60	50	40	30	2

**Перечень нормативов текущего контроля успеваемости (тесты ОФП)**

**Атлетическая гимнастика**

*Юноши*

№ п/ п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1

1.	Подтягивания на перекладине (раз)	14	11	9	6	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд	25	20	18	16	15 и менее
3.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (количество раз) Поднимание ног до угла 90° из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	50 20	45 15	37 10	30 8	25 5 и менее
4.	Наклон вперед из положения, сидя ноги вместе (см) Степ-тест за минуту высота ступа 40 см (количество шагов)	15 50	10 40	8 30	6 20	4 и менее 10

*Девушки*

№ п/ п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Подтягивания на низкой перекладине (раз)	14	11	9	6	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд	15	12	10	8	6 и менее
3.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (количество раз) Поднимание ног до угла 90° из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	45 18	40 15	27 10	25 8	21 5 и менее
4.	Наклон вперед из положения, сидя ноги вместе (см) Степ-тест за минуту высота ступа 30 см (количество шагов)	17 50	15 40	10 30	8 20	5 10

**Баскетбол**  
*Юноши и девушки*

№ п/ п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Штрафные броски (количество раз)	10	8	6	4	2 и менее
2.	Передачи мяча в парах на расстоянии 10 м. Выполнить 10 передач (сек.)	16.0 0	18.0 0	20.0 0	22.0 0	24.00 и более
3.	Челночный бег с ведением мяча 4x12 м (сек.)	18.0 0	20.0 0	22.0 0	24.0 0	26.00 и более
4.	Ведение мяча от одного кольца до другого с попаданием в корзину (сек.)	16	18	20	22	24 и более
5.	Броски в корзину с ближней дистанции за 15 секунд (количество раз)	8	6	5	3	2 и менее

**Волейбол**  
*Юноши и девушки*

№ п/ п	Наименование упражнения	Оценка технических действий
1.	Передачи мяча двумя руками сверху	

2.	Передачи мяча двумя руками снизу	
3.	Подача мяча	
4.	Нападающий удар	
5.	Блокировка	

**Легкая атлетика  
Юноши**

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 60 м (сек.)	7.6	8.0	8.5	8.7	9.0
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (количество раз)	22	17	12	8	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	280	240	220	195	180 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	28	23	19	14	11 и менее

*Девушки*

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 60 м (сек.)	8.9	9.3	9.5	9.9	10.5
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	19	14	11	8	7 и менее
3.	Прыжок в длину с места (см)	200	180	165	15 0	140 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	25	20	16	14	13 и менее

3.	Прыжки со скакалкой 1 минуту без сбоев (количество раз)	140	110	80	75	60 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	45	40	27	25	21 и менее
5.	Поднимание туловища, лежа на животе за 1 минуту (количество раз)	35	30	20	18	16 и менее.
6.	Поднимание ног до угла 90° из положения, лежа на спине (количество раз)	20	15	10	8	6 и менее

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

*a) основная учебная литература*

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. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
4. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 256 с.

5. 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.
6. 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.

***б) дополнительная учебная литература***

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. Холодов Ж.К. Терпя 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.
5. 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.
6. В.Т Никоноров. Физическая культура; учебное пособие. Чебоксары: Чуваш. Гос. педун-т, 2011. - 96 с
7. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие / Г.С. Туманян. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. - 335 с.

***в) Электронные ресурсы***

**Безопасность жизнедеятельности Безопасность жизнедеятельности:**

1. учебник для бакалавров / Э. А. Арутюнов, А. Е. Волощенко, Н. В. Косолапова [и др.]; под редакцией Э. А. Арутюнова. - 22-е изд., перераб. и доп. - Москва: Дашков и К°, 2020. - 446 с. - ISBN 978-5-394-03703-0. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/109148> - Реж.доступа: по подписке-Текст: электронный.
2. **Сычев, Ю. Н.** Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие / Ю.Н. Сычев. - Москва: ИНФРА-М, 2019. - 204 с. - ( Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-014337-8. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/977011> (дата обращения: 10.06.2021). – Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.
3. **Орехова, И. Л.** Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебно-методическое пособие / И. Л. Орехова, Н. Н. Щелчкова, Д. В. Натарова. - Москва : ИНФРА-М, 2019. - 201 с. - (Высшее образование). - ISBN

978-5-16-108402-1. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1077323>  
(дата обращения: 10.06.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст:  
электронный.

## **Физическая культура**

**Бароненко, В. А.** Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва: Альфа-М: ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378> (дата обращения: 10.06.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

**Небытова, Л. А.** Физическая культура: учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. - Ставрополь: СКФУ, 2017. - 269 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/155509> (дата обращения: 10.06.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.

**Филиппова, Ю. С.** Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - ( Высшее образование: Бакалавриат).-ISBN.978-5-16-015719-1.-URL:<https://znanium.com/catalog/product/1361807> (дата обращения: 10.06.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

### *2) Электронные ресурсы*

1. Собрание спортивной литературы [электронный ресурс]-Режим доступа <http://firuk.net/sportbook/>
2. ФИС: журнал «Физическая культура и спорт»: Золотая библиотека Здоровья [электронный ресурс] - Режим доступа <http://www.fismag.ru>
3. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
4. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Eduhttp: //www.rusedu.ru/ fizkultura/list\_49.html
5. Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)
6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

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

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
---------------------	-----------------------------------

Лекция	Написание конспекта лекций: краткое, схематичное, последовательное фиксирование основных положений, выводов, формулировок, обобщений; выделение ключевых слов, терминов. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначение вопросы, терминов, материала, вызывающего трудности. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом
Контрольная работа/ индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Реферат	Реферат: Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.
Коллоквиум	Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам и др.
Самостоятельная работа	Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа. Изучение нового материала до его изложения на занятиях. Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников. Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа. Подготовка к текущему контролю, к промежуточной аттестации.
Подготовка к экзамену	При подготовке к экзамену необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

**Методические рекомендации к организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура»** предполагает более глубокую проработку ими отдельных тем курса, определенных программой. Основными видами и формами самостоятельной работы студентов по данной дисциплине являются:

- подготовка рефератов и докладов к практическим занятиям;
- самоподготовка по вопросам;
- подготовка к зачету.

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной литературы. Основная функция учебников - ориентировать студента в системе тех знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены по данной дисциплине будущими специалистами. В процессе изучения данной дисциплины учитывается посещаемость лекций, оценивается активность студентов на практических занятиях, а также качество и своевременность подготовки теоретических материалов, исследовательских проектов и презентаций рефератов. По окончании изучения дисциплины проводится экзамен по предложенным вопросам и заданиям.

Вопросы, выносимые на экзамен, должны служить постоянными ориентирами при организации самостоятельной работы студента. Таким образом, усвоение учебного предмета в процессе самостоятельного изучения учебной и научной литературы является и подготовкой к экзамену, а сам экзамен становится формой проверки качества всего процесса учебной деятельности студента.

Студент, показавший высокий уровень владения знаниями, умениями и навыками по предложенному вопросу, считается успешно освоившим учебный курс. В случае большого количества затруднений при раскрытии предложенного на зачете вопроса студенту предлагается повторная сдача в установленном порядке.

Для успешного овладения курсом необходимо выполнять следующие требования:

- 1) посещать все занятия, т.к. весь тематический материал взаимосвязан между собой и теоретического овладения пропущенного недостаточно для качественного усвоения;
- 2) все рассматриваемые на практических занятиях темы обязательно конспектировать в отдельную тетрадь и сохранять её до окончания обучения в вузе;
- 3) обязательно выполнять все домашние задания;
- 4) проявлять активность на занятиях и при подготовке, т.к. конечный результат овладения содержанием дисциплины необходим, в первую очередь, самому студенту;
- 5) в случаях пропуска занятий, по каким-либо причинам, обязательно «отрабатывать» пропущенное занятие преподавателю во время индивидуальных консультаций.

#### **Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям**

**Целью** изучения дисциплины является обеспечение общепрофессиональных и профессиональных компетенций будущих магистров экологов, которая заключается в умении оптимально использовать знания из области охраны окружающей среды, глобальной экологии для дальнейшего формирования представлений о важнейших экологических проблемах в сфере природопользования.

При подготовке студентов к практическим занятиям по курсу необходимо не только знакомить студентов с теориями и методами практики, но и стремиться отрабатывать на практике необходимые навыки и умения.

Практическое занятие - это активная форма учебного процесса в вузе, направленная на умение студентов переработать учебный текст, обобщить материал, развить критичность мышления, отработать практические навыки. В рамках курса «*Метрология, стандартизация и сертификация в экологии*» применяются следующие виды практических занятий: семинар-конференция (студенты выступают с докладами по теме рефератов, которые тут же и обсуждаются), обсуждение отдельных вопросов на основе обобщения материала.

Практические занятия предназначены для усвоения материала через систему основных экологических понятий. Они включают обсуждение отдельных вопросов, разбор трудных понятий и их сравнение. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у студента умения к самоорганизации для выполнения предложенных домашних заданий. При этом *алгоритм подготовки будет следующим*:

1 этап - поиск в литературе теоретической информации на предложенные преподавателем темы;

2 этап - осмысление полученной информации, освоение терминов и понятий;

3 этап - составление плана ответа на конкретные вопросы (конспект по теоретическим вопросам к практическому занятию, не менее трех источников для подготовки, в конспекте должны быть ссылки на источники).

Важнейшие требования к выступлениям студентов - самостоятельность в подборе фактического материала и аналитическом отношении к нему, умение рассматривать примеры и факты во взаимосвязи и взаимообусловленности, отбирать наиболее существенные из них. Доклад является формой работы, при которой студент самостоятельно готовит сообщение на заданную тему и далее на семинарском занятии выступает с этим сообщением.

При подготовке к докладам необходимо:

- подготовить сообщение, включающее сравнение точек зрения различных авторов;

- сообщение должно содержать анализ точек зрения, изложение собственного мнения или опыта по данному вопросу, примеры;
- вопросы к аудитории, позволяющие оценить степень усвоения материала;
- выделение основных мыслей, так чтобы остальные студенты могли конспектировать сообщение в процессе изложения. Доклад (сообщение) иллюстрируется конкретными примерами из практики.

## **10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)**

### **10.1. Общесистемные требования**

*Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»*

<http://kchgu.ru>- адрес официального сайта университета

<https://do.kchgu.ru>- электронная информационно-образовательная среда КЧГУ

*Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)*

<b>Учебный год</b>	<b>Наименование документа с указанием реквизитов</b>	<b>Срок действия документа</b>
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор №249 эбс от 14.05.2025 г. Электронный адрес: <a href="https://znanium.com">https://znanium.com</a>	от 14.05.2025 г. до 14.05.2026 г.
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 36 от 19.01.2024 г. Электронный адрес: <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система КЧГУ. Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г.Протокол № 1. Электронный адрес: <a href="http://lib.kchgu.ru">http://lib.kchgu.ru</a>	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22. 02. 2023 г. Электронный адрес: <a href="http://rusneb.ru">http://rusneb.ru</a>	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Электронный ресурс Polpred.comОбзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: <a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>	Бессрочный

### **10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины**

1. 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, минифутбола, гандбола

2. Учебная аудитория для проведения самостоятельной работы обучающихся (369200, Карачаево-Черкесская Республика, г. Карачаевск, ул.Ленина,36. Учебный корпус, ауд. 18)

Специализированная мебель:

столы ученические, стулья, шкафы.

Технические средства обучения:

Персональные компьютеры (3 шт.) с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

### **10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения**

- Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная
- Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная
- ABBY FineReader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная
- CalculateLinux (внесён в ЕРРП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная
- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная
- Kaspersky Endpoint Security. Договор №0379400000325000001/1 от 28.02.2025г.

Срок действия лицензии с 27.02.2025г. по 07.03.2027г.

### **10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

#### **Современные профессиональные базы данных**

1. Федеральный портал «Российское образование»- <https://edu.ru/documents/>
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru/>
3. Базы данных Scopus издательства Elsevier <http://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.

#### **Информационные справочные системы**

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - <http://fgosvo.ru>.
2. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) – <http://edu.ru>.
3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru>.
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – <http://window/edu.ru>.

### **11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

В группах, в состав которых входят студенты с ОВЗ, в процессе проведения учебных занятий создается гибкая, вариативная организационно-методическая система обучения, адекватная образовательным потребностям данной категории обучающихся, которая

позволяет не только обеспечить преемственность систем общего (инклюзивного) и высшего образования, но и будет способствовать формированию у них компетенций, предусмотренных ФГОС ВО, ускорит темпы профессионального становления, а также будет способствовать их социальной адаптации.

В процессе преподавания учебной дисциплины создается на каждом занятии толерантная социокультурная среда, необходимая для формирования у всех обучающихся гражданской, правовой и профессиональной позиции соучастия, готовности к полноценному общению, сотрудничеству, способности толерантно воспринимать социальные, личностные и культурные различия, в том числе и характерные для обучающихся с ОВЗ.

Посредством совместной, индивидуальной и групповой работы формируется у всех обучающихся активная жизненная позиция и развитие способности жить в мире разных людей и идей, а также обеспечивается соблюдение обучающимися их прав и свобод и признание права другого человека, в том числе и обучающихся с ОВЗ на такие же права.

В группах, в состав которых входят обучающиеся с ОВЗ, в процессе учебных занятий используются технологии, направленные на диагностику уровня и темпов профессионального становления обучающихся с ОВЗ, а также технологии мониторинга степени успешности формирования у них компетенций, предусмотренных ФГОС ВО при изучении данной учебной дисциплины, используя с этой целью специальные оценочные материалы и формы проведения промежуточной и итоговой аттестации, специальные технические средства, предоставляя обучающимся с ОВЗ дополнительное время для подготовки ответов, привлекая тьютеров).

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**

<b>Изменение</b>	<b>Дата и номер протокола ученого совета/ факультета/ института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений</b>	<b>Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения</b>	<b>Дата введения изменений</b>