

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА"**

**Физико-математический факультет  
Кафедра физического воспитания и общественного здоровья**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)**

**Элективные курсы во физической культуре и спорту**

Направление подготовки: **09.03.01 Информатика и вычислительная техника**

Направленность (профиль) подготовки:  
**«Системы автоматизированного проектирования»**

Квалификация выпускника: **бакалавр**

Форма обучения: **очная**

*Год начала подготовки*  
**2023**

Карачаевск, 2023

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 №125, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам магистратуры, программам специалитета»; основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями), «Математика, информатика» локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры:  
Физического воспитания и общественного здоровья на 2023-2024 уч. год.

Протокол № 10 от 20.06.2023 г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ к. пед..н., доцент Каракетов А.К.

## 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 .....	5
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 .....	6
(в академических часах).....	6
5.2. Виды занятий и их содержание .....	7
5.2.1. Тематика и краткое содержание практических занятий .....	12
5.3. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий .....	13
5.4. Примерная тематика курсовых работ .....	13
5.5. Самостоятельная работа и контроль успеваемости.....	13
6. Образовательные технологии .....	14
7.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	15
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.....	16
7.2.1. Типовые темы к письменным работам, докладам, рефератам и выступлениям: .....	17
7.2.2. Примерные вопросы к промежуточной аттестации (зачет) .....	18
7.2.3. Тестовые задания для оценки сформированности компетенций обучающихся .....	20
7.2.4. Балльно-рейтинговая система оценки знаний бакалавров .....	22
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) .....	24
9. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля).....	25
10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля) .....	27
10.1. Общесистемные требования.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины... <b>Ошибка! Закладка не определена.</b>	
10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения.....	27
10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы .....	28
11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья .....	28
12. Лист регистрации изменений .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>

## 1. Наименование дисциплины (модуля)

### Элективные курсы по физической культуре и спорту

Целью изучения дисциплины 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.

#### 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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» Б1.В.10 относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина (модуль) изучается на 1,2,3 курсах в 2,3,4,5,6 семестрах.

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Индекс	Б1.В.10
<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
Для освоения дисциплины студент должен <b>знать:</b> о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; О профессиональных заболеваниях и вредных привычек; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; уметь выполнять индивидуально подобранные 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; организации и проведения индивидуального, коллективного семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;	
<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	

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>			
<b>УК- 7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p>УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</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 творчески 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>

### 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 9 ЗЕТ, 328 академических часов.

Объём дисциплины	Всего часов
	для очной формы обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	328
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)</b>	
<b>Аудиторная работа (всего):</b>	328
в том числе:	
лекции	Не предусмотрено
семинары, практические занятия	180
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), рефераты, контрольные работы и др.	
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	148
<b>Контроль самостоятельной работы</b>	
<b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)</b>	2,3,4,5,6-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)**

Раздел дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)		
		всего	Практические занятия	Самостоятельная работа

1	Легкая атлетика	60	+	Уметь формировать двигательные навыки в процессе освоения видов легкой атлетики
2	Волейбол	30	+	Уметь применять различные варианты жонглирования на месте, в движении. Двусторонние игры
3	Баскетбол	30	+	Уметь выполнять финты с мячом и без мяча. Двусторонние игры
4	Футбол	30	+	Уметь и владеть техникой и тактикой игры, приемы ведения мяча, приема и обводки. Финты.
5	Туризм	30	+	Прогулки, походы, экскурсии

## 5.2. Виды занятий и их содержание

Семестр	Раздел дисциплины	Темы занятий	Ко-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
2	Элективные	1-2 курс	108	
3-4	Легкая атлетика		40	
		<p>1. Основы знаний техники безопасности при занятиях легкой атлетикой</p> <p><b>2. Учить техники бега на короткие дистанции (спринт):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- низкий старт и стартовый разбег, 10м, 30-40 метров;</li> <li>- бегу по дистанции, 60м, 100м;</li> <li>- финиширование;</li> </ul> <p>Специальные упражнения бегуна на короткие дистанции. Бег на отрезках 100, 200 и 400 метров;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эстафетный бег</li> <li>- челночный бег.</li> </ul> <p><b>3. Учить техники бега на средние дистанции:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- высокий старт и стартовое ускорение;</li> <li>- бег на дистанции (по прямой и повороту);</li> <li>- финиширование</li> </ul> <p>Специальные упражнения в беге на средние дистанции</p> <p>Переменный бег на отрезках 100-200-400м быстро +100 мет медленно; повторный бег с повышенной скоростью 2х400 м (юн); 2х300 м (дев);</p> <p><b>4. Кроссовая подготовка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить пробеганию дистанции смешанное передвижение бег с чередование с ходьбой 3000-4000м (юн); 2000-3000м (дев);</li> <li>- учить распределению сил на дистанции;</li> </ul>	<p>12</p> <p>12</p> <p>8</p>	<p>Собеседование</p> <p>Промежуточная,</p> <p>Контрольная</p> <p>Зачет, итоговый</p>

		<p>- длительный бег до 20 мин (юн); до 15 мин (дев);</p> <p>- учить пробеганию дистанции 3000 м (юн); 2000 м (дев) .) V = 4-5 м/с. «Самоконтроль» (ЧСС)</p> <p><b>5. Учить технике прыжка с места и с разбега, (способом согнув ноги)</b></p> <p>а) учить правильному исходному положению перед прыжком</p> <p>б) учить технике отталкивания двумя ногами</p> <p>в) учить технике полета после отталкивания</p> <p>г) учить технике приземления после полета</p> <p><b>6. Учить технике метания гранаты (малого мяча):</b></p> <p>- учить технике хвата и выпуска снаряда;</p> <p>- овладеть техникой перехода от разбега к броску гранаты</p> <p>- овладение техникой метания гранаты в целом</p> <p>- совершенствование элементов в целом</p> <p>Метание на результат</p>	4	
			4	
	<b>Волейбол</b>		16	
2-4		<p>1. Основы знаний, техники безопасности при занятиях волейболом</p> <p>2. Техника перемещений (ходьба; бег; скачок).</p> <p>3. Поддачи (нижняя прямая; нижняя боковая; верхняя прямая; верхняя боковая).</p> <p>4. Передачи (вперед; назад).</p> <p>5. Нападающий удар.</p> <p>6. Прием мяча (снизу двумя руками; снизу одной рукой).</p> <p>7. Блок.</p> <p>8. Тактика игры (тактика защиты; тактика нападения).</p> <p>9. Учебная игра.</p> <p>10. Общая физическая и специальная физическая подготовка волейболиста.</p>	1 1 2 2 1 2 2 1 2 2	<p>Собеседование</p> <p>Промежуточная</p> <p>Собеседование</p> <p>Прием контрольных нормативов</p>
	<b>Баскетбол</b>		16	



2-4		<p>1. Основы знаний, техники безопасности при занятиях баскетболом.</p> <p>2. История возникновения и развития баскетбола. Ведущие спортсмены. Правила соревнований.</p> <p>3. Техника перемещений (ходьба; бег; приставные шаги; прыжки; остановки; повороты).</p> <p>4. Техника нападения (ловля мяча; передача мяча; ведение мяча; броски).</p> <p>5. Техника защиты (выбивание; вырывание; накрывание; перехват; овладение мячом, отскочившим от щита или корзины).</p> <p>6. Тактика игры (тактика нападения; индивидуальные действия с мячом и без мяча; групповые взаимодействия).</p> <p>7. Учебная игра.</p>	2 2 2 2 2 2 4	<p>Собеседование</p> <p>Промежуточная</p> <p>Прием контрольных нормативов</p>
	<b>Футбол</b>		16	
2-4		<p>1. Основы знаний, техники безопасности при занятиях футболом.</p> <p>2. История возникновения и развития футбола. Ведущие спортсмены. Правила соревнований.</p> <p>3. Техника игры (передвижения: бег, ходьба, остановки, повороты, прыжки; удары по мячу: ногой, головой; ведение мяча; обманные движения (финты); прием мяча (остановка)).</p> <p>4. Тактика игры.</p> <p>5. Учебная игра.</p> <p>6. Общая физическая и специальная физическая подготовка футболиста.</p>	1 1 4 4 4 2	<p>Собеседование</p> <p>Промежуточная,</p>
	<b>Туризм</b>		16	
2-4		<p>1. Основы знаний, техники безопасности при занятиях туризмом. Историческая справка.</p> <p>2. Элементы техники горного туризма.</p> <p>-техника передвижения в условиях той или иной местности; основные правила движения</p> <p>изменение техники движения в зависимости от вида грунта и растительности на маршруте, склонов, оврагов, речных берегов.</p> <p>-учить пользоваться альпенштоком, не задумываясь, выполнять те или иные приемы при ходьбе.</p> <p>3. Приучение к режиму походной жизни:</p> <p>-обучения к специальным действиям, связанным с разведкой, выбором места для привала, бивака, устройством ночлега, разведением костра и т.п..</p> <p>4. Элементы тактики горного туризма</p> <p>- преодоление естественных препятствий, организация бродов, переправ с помощью веревок</p>	1 1 4 4	<p>Собеседование</p> <p>Промежуточная</p>



		<p>эффективности и влиянии на общую выносливость.</p> <p>Равномерный бег в среднем темпе. Контроль пульса, ЧСС 120 – 130 уд/мин.</p> <p>Бег трусцой (2000-3000 м).</p> <p>Специальные беговые упражнения;</p> <p><b>4</b> Совершенствование техники прыжка с разбега (Способом согнув ноги)</p> <p>а) совершенствовать технику отталкивания</p> <p>б) совершенствовать технику полета после отталкивания</p> <p>г) совершенствовать технику приземления после.</p>	2	Собеседование Промежуточная Контрольный
		<p><b>5.</b>Совершенствование техники метания гранаты (малого мяча):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать технику разбега</li> <li>- совершенствовать технику перехода от разбега к броску гранаты; финальное усилие; торможения;</li> <li>- совершенствовать технику метания гранаты в целом и совершенствование элементов в целом</li> </ul>	2	
5-6	<b>Баскетбол</b>		14	
		<p>Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.</p> <p>2 Общая физическая и специальная физическая подготовка волейболиста.</p> <p>Упражнения с мячом, направленные на развитие общей ловкости: ловкость рук;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивающие точность движений, глазомер и внимание;</li> <li>- для развития быстроты движений и реакции:</li> </ul> <p>3.Упражнения на реакцию выбора (быстрый выбор нужного двигательного ответа из ряда возможных):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- быстрое нападение с преодолением защитника (нескольких защитников);</li> <li>-учебная игра в баскетбол на одно кольцо, баскетбол без бросков в корзину (на большее количество передач между партнерами), стрит бол.</li> </ul> <p>4.Баскетбольные эстафеты.</p> <p>5.Упражнения для совершенствования психофизических функций (эмоциональная устойчивость, способность противостоять стрессовым ситуациям):</p> <p>6.Учебно - тренировочная игра</p>	2 2 4 2 2 2	Собеседование Промежуточная Контрольный
5 -6	<b>Волейбол</b>		14	

сем		Совершенствовать техники и тактики игры в волейбол 1.Техника перемещения игрока; - верхняя и нижняя передача; передача мяча за голову; - передача мяча в прыжке; 2.Подача мяча; - прием мяча снизу; 3.Нападающий удар; -блокирование 4 Тактика игры (тактика защиты; тактика нападения). -индивидуальные, групповые и командные тактические действия	2 2 4 4	Собеседование Промежуточная Контрольный
5-6		5 Учебно тренировочная игра. 6 Общая физическая и специальная физическая подготовка волейболиста.	1 1	
5-6	<b>Футбол</b>		14	
		1. Повторение основных правил игры в футбол. Специальные подготовительные упражнения 2. Технические приемы ведения мяча, приема и обводки. Финты. 3 Совершенствовать технических приемов и передачи в учебной игре. 4Анализ ситуаций и игровых действий, командных и индивидуальных Выполнение ударов по мячу внешней и в внутренней стороной стопы на точность. 5.Учебная игра	2 2 4 4 2	Промежуточная Контрольный
5-6	<b>Туризм</b>		14	
		Совершенствовать элементов технике горного туризма. Совершенствовать все возможные правила техники безопасности похода, страховки, знание и чтения топографических знаков и чтения карт. Владеть собой в нестандартной ситуации, принимать самостоятельные решения в случае возникновения проблемы. Совершенствовать навыка оказания первой до медицинской помощи	2 4 4 4	Промежуточная Контрольный

### 5.2.1. Тематика и краткое содержание практических 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

### **5.5. Самостоятельная работа и контроль успеваемости**

В рамках указанного в учебном плане объема самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности:

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	

Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа	
Подготовка к текущему контролю	
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	
Решение задач,	
Подготовка к промежуточной аттестации	
Итого СРО	

## 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 нахождение 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>знать:</b>	<b>не знает</b>	<b>в целом знает</b>	<b>знает</b>	
Базовый	принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации. <b>уметь:</b> применять принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации; Грамотно, логично, аргументированно формировать собственные суждения и оценки.	принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации. <b>не умеет</b> применять принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации; грамотно, логично, аргументированно формировать собственные суждения и оценки.	принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации. <b>в целом умеет</b> применять принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации; грамотно, логично, аргументированно формировать собственные суждения и оценки.	принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации <b>умеет</b> применять принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации; грамотно, логично, аргументированно формировать собственные суждения и оценки.	

	<b>владеть:</b> <b>Владеть:</b> Практическими навыками поиска, анализа и синтеза информации.	<b>не владеет</b> Не владеет практическими навыками поиска, анализа и синтеза информации.	<b>в целом владеет</b> В целом владеет практическими навыками поиска, анализа и синтеза информации.	<b>владеет</b> Владеет практическими навыками поиска, анализа и синтеза информации	
Повышенный	<b>Знать:</b> Принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации Принципы и методы системного подхода				В полном объеме знает принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации Принципы и методы системного подхода
	<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.				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> Практическими навыками выбора оптимальных способов решения задач, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.				В полном объеме владеет практическими навыками поиска, анализа и синтеза информации. Практическими навыками 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 темы к письменным работам, докладам, рефератам и выступлениям:

1. Двигательная активность и ее влияние в условиях эмоционального напряжения, стресса.
2. Влияние биологических и социальных факторов на индивидуальное развитие человека в истории науки.
3. Факторы воздействия на фенотип человека.
4. Влияние физической нагрузки на сердечно-сосудистую систему: крови и кровообращение.
5. Влияние физической нагрузки на дыхательную систему организма человека
6. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат человека.
7. Влияние физической нагрузки на органы пищеварения и выделения.
8. Влияние физической нагрузки на сенсорные системы и железы внутренней секреции.
9. Влияние физической нагрузки на нервную систему организма человека.
10. Рефлекторная природа двигательной деятельности человека. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности человека.
11. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
12. История древнегреческих Олимпийских игр.
13. Создание международного олимпийского комитета.
14. Биография П. Кубертена и его вклад в возрождение Олимпийских игр современности.
15. Исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр современности.
16. Этапы развития Игр Олимпиад и зимних Олимпийских игр.
17. Официальная символика и атрибутика современного олимпийского движения.
18. Проблемы современного спортивного движения.
19. Особенности подготовки и проведения современных Олимпийских игр.
20. Создание международных спортивных федераций и их значение в современном
21. Структура и система управления олимпийским спортом в мире.
22. Предпосылки зарождения Олимпийских игр Древней Греции.
23. Характеристика Игр Олимпиад (1896-1912 гг)
24. Характеристика второго этапа развития Олимпийских игр современности (1920-1948 гг).
25. Характеристика третьего этапа развития Олимпийских игр современности (1952-1988 гг).
26. Характеристика четвертого этапа развития Олимпийских игр современности (1992г по настоящее время).
27. Олимпийская хартия как основополагающий документ, регулирующий деятельность в олимпийском спорте.
28. Проблема любительства и профессионализма в современном олимпийском
29. Экономические аспекты развития и становления олимпийского движения.
30. Правовое регулирование в сфере олимпийского спорта.
31. Выдающиеся спортсмены, победители и призеры Олимпийских игр.
32. Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Наследственность и ее влияние на здоровье.
33. Физическая культура и спорта как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
34. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция

### **Критерии оценки письменной работы, докладов и выступлений по дисциплине: «Элективные курсы по физической культуре и спорту»:**

5 баллов - 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 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.

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

#### **7.2.2. Примерные вопросы к промежуточной аттестации (зачет)**

1. Теории возникновения физической культуры и спорта.
2. Цели и задачи физической культуры.
3. Средства физического воспитания.
4. Физическая культура как вид культуры.
5. Характеристика понятий: физическое воспитание, физическая подготовка, физическая рекреация, физическое развитие, физическая реабилитация, физические качества (способности), двигательный навык.
6. Критерии оценки физического развития.
7. Спорт и классификация видов спорта.
8. Основные причины травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
9. Типичные травмы на занятиях отдельными видами физических упражнений.
10. Профилактические мероприятия по предотвращению травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
11. Возрастные изменения двигательных возможностей.
12. Понятия о двигательных качествах и их классификация.
13. Понятие выносливости.
14. Классификация видов выносливости.
15. Особенности проявления отдельных видов выносливости.
16. Способы оценки выносливости.
17. Понятие о быстроте и скоростных способностях.
18. Классификация форм проявлений быстроты.
19. Основные теоретические подходы к понятию – ловкость.
20. Способы оценки быстроты и ловкости.
21. Понятие о силе и силовых способностях.
22. Классификация силовых способностей.
23. Понятие о гибкости (активная и пассивная гибкость, запас гибкости).
24. Способы оценки силы и гибкости.
25. Виды спорта, основанные на применении основных двигательных качеств.
26. Определения здоровья в концепции ВОЗ.

27. Основные факторы, определяющие здоровье человека.
28. Определение здорового образа жизни, культуры здоровья.
29. Физиологический смысл рационального режима дня.
30. Рациональное питание: определение, основные принципы.
31. Суточная калорийность питания студентов с учетом пола и возраста.
32. Основные приемы адекватного отношения к стрессовым ситуациям.
33. Гиподинамия: определение понятия, влияние на состояние основных физиологических систем организма.
34. Недельный объем двигательной активности студента, оптимальная интенсивность физической нагрузки.
35. Основные направления физиологического действия физических упражнений на организм человека.
36. Характеристика стимулирующего воздействия физических упражнений на состояние сердечно-сосудистой системы
37. Характеристика трофостимулирующего действия физических упражнений на организм человека.
38. Механизм энергообеспечения двигательного акта: основные метаболические системы
39. Характеристика анаэробных энергетических систем
40. Характеристика аэробной (окислительной) энергетической системы.
41. Классификация физических упражнений в зависимости от характера мышечного сокращения
42. Основные эффекты динамических упражнений аэробного характера
43. Основные эффекты анаэробных нагрузок
44. Механизм воздействия статических упражнений на организм человека.
45. Мышечное расслабление: техника достижения, влияние на функциональное состояние организма.
46. Врачебный контроль в системе физического воспитания: определение, цель и задачи
47. История и организация врачебно-физкультурной службы в России: основные вехи.
48. Нормативно-правовое обеспечение врачебного контроля.
49. Врачебное обследование как процедура врачебного контроля –основные составляющие.
50. Спортивный анамнез: методика сбора и практическое значение.

### **Критерии оценки устного ответа на вопросы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»:**

✓ 5 баллов - если ответ показывает глубокое и систематическое знание всего программного материала и структуры конкретного вопроса. 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; 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.

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

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

### **7.2.3. Тестовые задания для оценки сформированности компетенций обучающихся** **Тестовые задания для оценки сформированности компетенций УК-7**

#### **1. В спорте выделяют:**

- А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.
- Б. Олимпийский, дворовый, любительский.
- В. Любительский, профессиональный, массовый.

#### **2. Спорт это:**

- А. Диета, упражнения, правильное дыхание.
- Б. Физические упражнения и тренировки.
- В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

#### **3. Отличительным признаком физической культуры является:**

- А. Б. Использование природных сил для восстановления организма.
- В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

#### **4. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?**

- А. Да, в малом темпе.
- Б. Нет.
- В. Да, под присмотром тренера.

#### **5. Физическая культура представляет собой:**

- А. Определенную часть культуры человека.
- Б. Учебную активность.
- В. Культуру здорового духа и тела.

#### **6. Под физической культурой понимается:**

- А. Воспитание любви к физической активности.
- Б. Система нагрузок и упражнений.
- В. Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.

#### **7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:**

- А. Скоростная способность.
- Б. Двигательный рефлекс.
- В. Физическая возможность.

#### **8. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:**

- А. Их содержанием.
- Б. Их формой.
- В. Скоростью их выполнения.

#### **9. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:**

- А. Боди-балет.
- Б. Степ-аэробика.
- В. Пилатес.

#### **10. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?**

- А. Длина-2740 мм., ширина-1525 мм., высота-760 мм.
- Б. Длина-2940 мм., ширина-1425 мм., высота-820 мм.
- В. Длина-2540 мм., ширина-1625 мм., высота-720 мм.

#### **11. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?**

- А. Две.
- Б. Четыре.
- В. Три.

#### **12. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:**

- А. Пауэрлифтинг.

Б. Бодибилдинг.

В. Атлетическое единоборство.

**13. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?**

А. Майк Бургенер.

Б. Луи Симмонс.

В. Грег Гласман.

**14. Влияние физических упражнений на организм человека:**

А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.

Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.

В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

**15. Главной причиной нарушения осанки является:**

А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.

Б. Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.

В. Слабые мышцы спины.

### **Тестовые задания для оценки сформированности компетенций ПК-2**

**1. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь, называется:**

А. Ритмика.

Б. Слайд-аэробика.

В. Памп-аэробика.

**2. В каком году был проведен первый чемпионат мира по настольному теннису?**

А. 1929 г.

Б. 1926 г.

В. 1931 г.

**3. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?**

А. Пилоксинг.

Б. Капоэйра.

В. Питабо.

**4. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:**

А. Спортивных игр с обилием быстрых движений.

Б. Бега с препятствиями.

В. Десятиборья.

**5. Ритм, как комплексная характеристика техники физических упражнений, отражает:**

А. Количество действий в единицу времени.

Б. Некоторый алгоритм распределения физических усилий, степень и скорость их изменения.

В. Скорость выполнения упражнений.

**6. Что представляет собой направление “пол дэнс”?**

А. Упражнения с использованием шеста.

Б. Упражнения с использованием фитнесбола.

В. Упражнения с использованием эспандера.

**7. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:**

А. Степ-аэробика.

Б. Шейпинг.

В. Памп-аэробика.

**8. Какой предмет используется для занятий “босу”?**

А. Резиновая лента.

Б. Целый мяч из резины.

В. Половина резинового мяча.

**9. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?**

А. Грег Глассман.

Б. Боб Харпер.

В. Джон Уэлборн.

**10. Какой из приемов игры в настольный теннис является атакующим действием?**

А. Накат.

Б. Подрезка.

В. Толчок.

**11. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений:**

А. Со штангой небольшого веса.

Б. С гибкой, пружинящей пластиной.

В. С резиновым мячом.

**12. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?**

А. Две.

Б. Четыре.

В. Пять.

**13. Может ли игрок в настольный теннис, принимающий подачу, стоять сбоку от стола?**

А. Не может.

Б. Может.

В. Может только у угла теннисного стола.

**14. Что такое атлетическое единоборство?**

А. Система упражнений, физических нагрузок и приемов дыхания, улучшающая физические кондиции организма.

Б. Вид единоборства, наиболее эффективно развивающий организм.

Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.

В. Основные средства защиты из всей совокупности спортивных и восточных единоборств.

**15. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:**

А. Асаны.

Б. Босу.

В. Цигун.

**Критерии оценки тестового материала по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

*максимальный балл – 120, за правильный ответ дается 4 балла: «2» - 60% и менее, «3» - 61-80%, «4» - 81-90%, «5» - 91-100%*

#### **7.2.4. 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 занятии 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 занятии. 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 коэффициенту	отметки
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.

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

### *а) основная учебная литература*

1. Электронные образовательные ресурсы: <https://kchgu.ru/biblioteka-kchgu/> кафедры физического воспитания и общественного здоровья: Безопасность жизнедеятельности
2. **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/document?pid=927378> (дата обращения: 10.06.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.
3. **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.
4. **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
5. **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/document?pid=1361807> (дата обращения: 10.06.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

### *б) дополнительная литература*

1. **Безопасность жизнедеятельности:** учебник для бакалавров / Э. А. Арустамов, А. Е. Волощенко, Н. В. Косолапова [и др.]; под редакцией Э. А. Арустамова. - 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> (дата обращения: 10.06.2021). - Реж. доступа: по подписке-Текст: электронный.
2. **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.
3. **Безопасность жизнедеятельности:** учебник для бакалавров / Э. А. Арустамов, А. Е.
4. 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.
5. 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.

### 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.Edu [http://www.rusedu.ru/fizkultura/list\\_49.html](http://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 удастся 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)*

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2023 / 2024 учебный год	Договор № 915 ЭБС ООО «Знаниум» от 12.05.2023г.	Действует до 15.05.2024 г.
	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № СЭБ НВ-294 от 1 декабря 2020 года.	Бессрочный
2023 / 2024 учебный год	Электронная библиотека КЧГУ (Э.Б.). Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1). Электронный адрес: <a href="https://kchgu.ru/biblioteka">https://kchgu.ru/biblioteka</a> - <a href="https://kchgu.ru/">kchgu/</a>	Бессрочный
2023 / 2024 учебный год	Электронно-библиотечные системы: Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU» - <a href="https://www.elibrary.ru">https://www.elibrary.ru</a> . Лицензионное соглашение №15646 от 01.08.2014г. Бесплатно. Национальная электронная библиотека (НЭБ) – <a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a> . Договор №101/НЭБ/1391 от 22.03.2016г. Бесплатно. Электронный ресурс «Polred.com Обзор СМИ» – <a href="https://polpred.com">https://polpred.com</a> . Соглашение. Бесплатно.	Бессрочно

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

Спортивная площадка МКОУ КГО «Гимназия №4 имени М.А. Хабичева»

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.

Спортивный зал для проведения практических занятий

Специализированная мебель: скамьи, доска меловая

Технические средства обучения: аудио и видео аппаратура, наглядные материалы: муляжи, таблицы, плакаты, спортивный инвентарь

Тренажёрный зал

Специализированное оборудование:

спортивный инвентарь, спортивное снаряжение, наглядные материалы, муляжи, таблицы, плакаты

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

1. ABBY FineReader (лицензия №FCRP-1100-1002-3937), бессрочная.
2. Calculate Linux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная.
3. GNU Image Manipulation Program (GIMP) (лицензия: №GNU GPLv3), бессрочная.
4. Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная.
5. Kaspersky Endpoint Security (лицензия №280E2102100934034202061), с 03.03.2021 по 04.03.2023 г.
6. Microsoft Office (лицензия №60127446), бессрочная.
7. Microsoft Windows (лицензия №60290784), бессрочная.

### **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 Elsevir <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 процессе овладения обучающимися с ОВЗ компетенциями, предусмотренными рабочей программой дисциплины преподаватель руководствуется следующими принципами построения инклюзивного образовательного пространства:

– **Принцип индивидуального подхода**, предполагающий выбор форм, технологий, методов и средств обучения и воспитания с учетом индивидуальных образовательных потребностей каждого из обучающихся с ОВЗ, учитывающими различные стартовые возможности данной категории обучающихся (структуру, тяжесть, сложность дефектов развития).

– **Принцип вариативной развивающей среды**, который предполагает наличие в процессе проведения учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся необходимых развивающих и дидактических пособий, средств обучения, а также организацию безбарьерной среды, с учетом структуры нарушения в развитии (нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха и др.).

– **Принцип вариативной методической базы**, предполагающий возможность и способность использования преподавателем в процессе овладения обучающимися с ОВЗ данной учебной дисциплиной, технологий, методов и средств работы из смежных областей, применение методик и приемов тифло-, сурдо-, логопедии.

– **Принцип самостоятельной активности обучающихся с ОВЗ**, предполагающий обеспечение самостоятельной познавательной активности данной категории обучающихся посредством дополнения раздела РПД «Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине» заданиями, учитывающими различные стартовые возможности данной категории обучающихся (структуру, тяжесть, сложность дефектов развития).

В группах, в состав которых входят обучающиеся с ОВЗ, в процессе проведения учебных занятий осуществляется учет наиболее типичных проявлений психоэмоционального развития, поведенческих особенностей, свойственных обучающимся с ОВЗ: повышенной утомляемости, инертности эмоциональных реакций, нарушений психомоторной сферы, недостаточное развитие вербальных и невербальных форм коммуникации. В отдельных случаях учитывается их склонность к перепадам настроения, аффективность поведения, повышенный уровень тревожности, склонность к проявлениям агрессии, негативизма.

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;
- видеоконфликты 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

Изменение	Дата и номер протокола ученого совета факультета/института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений в ОП ВО	Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения в ОП ВО	Дата введения изменений
<p>Обновлены договоры на предоставление доступа к электронно-библиотечным системам: Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 5184 ЭБС от 25.03.2021г. (срок действия с 30.03.2021 по 30.03.2022г.), Электронно-библиотечная система «Лань». Договор №СЭБ НВ-294 от 01.12.2020г. Бессрочный.</p>			
<p>Переутверждена ОП ВО. Обновлены РПД, РПП, программы ГИА, календарный график учебного процесса.            Обновлены договоры:            1. Антивирус Касперского. Действует до 03.03.2025г. (Договор № 56/2023 от 25 января 2023г.).            2. Договор № 915 ЭБС ООО «Знаниум» от 12.05.2023г. Действует до 15.05.2024г.)</p>			

**Решение кафедры** Физического воспитания и общественного здоровья на 2023-2024 уч. год. год: Зарегистрированные изменения учтены при составлении РПД, Протокол № 10 от 20.06.2023 г.