ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 1060A5DD076C1D70B8BBAD48EDF7B4FB
Владелец: ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА"
Действителен: с 18.04.2024 до 12.07.2025

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»

Факультет экономики и управления

УТВЕРЖДАЮ
И. о. проректора по УР
М. Х. Чанкаев
«29» мая 2024 г., протокол № 8

Рабочая программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту
(наименование дисциплины (модуля)

Направление подготовки

09.03.03 Прикладная информатика

(шифр, название направления)

Направленность (профиль) подготовки

« Прикладная информатика в государственном и муниципальном управлении»

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения

Очная

Год начала подготовки - 2023
(по учебному плану)

Карачаевск, 2024

Программу составил(а): старший преподаватель кафедры физической культуры и общественного здоровья Узденов А.-З. Х.-М.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 922 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования» - бакалавриат по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика» с изменениями и дополнениями от 8 февраля 2021 г., образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, профиль – Прикладная информатика в государственном и муниципальном управлении; локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа обновлена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и общественного здоровья на 2024-2025 уч. год

Протокол № 10 от 08 . 05. 2024 г.

Заведующий кафедрой Каракетов А.К.

Содержание

1. Наименование дисциплины (модуля)....4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы....4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы....4
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 отведённого на них количества академических часов и видов учебных занятий....6
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)....6
5.2. Краткое содержание лабораторных занятий....11
5.3. Примерная тематика курсовых работ....11
6. Образовательные технологии....11
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)....11
7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций....11
7.2. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины....13
7.2.1. Примерные вопросы к итоговой аттестации....13
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)....15
8.1. основная учебная литература....15
8.2. дополнительная учебная литература....15
9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)....16
9.1. Общесистемные требования....16
9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины....16
9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения....16
9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы....17
10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья....17
11. Лист регистрации изменений....17

1. **Наименование дисциплины (модуля)**

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Цель освоения дисциплины: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся, посредством занятий настольным теннисом.

Для достижения цели ставятся **задачи**:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. **Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина (модуль) изучается:

- по очной форме 1, 2, 3 курсах;

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
Индекс	Б1.В.16
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в учебном плане относится дисциплинам вариативной части является одной из важных в процессе решения задач личностного и профессионального становления будущего бакалавра.	
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
Полученные знания в процессе изучения дисциплины, позволят успешно пройти все виды практик.	

–

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

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю):

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ООП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового	**Знать** здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и

	для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	образа и стиля жизни. УК-7.2. Умеет 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. УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	условий реализации профессиональной деятельности. **Уметь** планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. **Владеть** навыками соблюдения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в 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 328 академических часов.

Объём дисциплины	Всего часов
Общая трудоемкость дисциплины	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* **(всего)**	180
Аудиторная работа (всего):	180
лекции	
практические занятия	180
лабораторные работы	_
Внеаудиторная работа:	
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.	
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	148
Контроль самостоятельной работы	
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	Зачет

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведённого 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	Раздел, тема, содержание темы дисциплины	Общая трудоемкость (в часах) всего	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					
			Аудиторные уч. занятия			Сам. работа	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
			Лек	Пр.	Лаб			
	Техническая подготовка настольный теннис.							
1.	Обучение технике бега на короткой дистанции: а) учить правильному 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	Устный опрос
	Раздел1 Основы техники игры.							
2.	Начального обучения способам хватки ракетки, технике стоек и передвижений. Подброс мяча при подаче.	2		2			УК-7	Устный опрос
3.	Л\атлетические упражнения. Сродства СФП Последовательное овладение элементами техники передвижений: а) приставным шагом; б) с крестным шагом; в) выпады	2		2			УК-7	Устный опрос тест

	вперед, в сторону. Обучение технике на месте в целом.							
4.	Упражнения для развития чувства мяча Обучение и методика преподавания техники основных ударов (срезка, накат). практическое занятие. Обучение технике основных ударов: а) срезка, б) накат. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.	4		4			УК-7	Устный опрос
5.	Упражнения для развития быстроты. Обучение и методика преподавания ударов подставка, свеча. Обучение технике ударов а) подставка, б) свеча. Типичные ошибки при обучении методы их исправления. Учебная игра	4		4			УК-7	Устный опрос
	Раздел 2. Тактическая подготовка							
6.	С/У на быстроту, координацию движений. Обучения тактическим действиям в одиночных играх: а) в нападении; б) в защите. Типичные ошибки при обучении методы их исправления Учебная игра.	4		4			УК-7,	Устный опрос
7.	Закрепление тактическим действиям в парных играх: а) в нападении; б) в защите. Учебная игра	4		4			УК-7,	Устный опрос
8.	Обучения тактическим действиям: игра с коротких и длинных мячей. Учебная игра. Упражнения на координацию движений СУ.ОФП	4		4			УК-7	Устный опрос
9.	Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. СУ.	4		2		2	УК-7,	Устный опрос тест
10.	Закрепление тактических действия игроков в защите внутри линии и между линиями.	4		4			УК-7	Устный опрос тест
11.	Оценка игровой деятельности теннисистов. Учебная игра.	2		2			УК-7	Устный опрос
	Раздел1.Техническая подготовка теннисиста							
12.	Тренировка ударов (накат) справа и слева на столе, сочетание ударов. Парные игры.	2		2			УК-7	Устный опрос
	Технические сложные подачи с нижнебоковым вращением. Техника ударов. Удары без вращения мяча.	2		2			УК-7	Устный опрос

13.	Комбинации элементов техники, владение мячом и ракеткой. С /Упр. на чувство мяча.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
14.	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов с лева и с право. Упражнение на рук ног, на быстроту.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
15.	Закрепление техники ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку. тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке ОФП, СУ	4		2		2	УК-7	Устный опрос
	Раздел 2. Тактическая подготовка							
16.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями. ОФП.	2		2			УК-7	Устный опрос тест
17.	Смешанные тактические действия игрока. Комбинации подач и ударов.	4		2		2	УК-7	Устный опрос тест
18.	Основы тактики и судейства. Турниры. Свободная игра Л/атлетические упражнения	4		2		2	УК-7	Устный опрос тест
	Тактическая подготовка Выбор позиции. Игра в крутилку в (право и влево) Упражнения для развития игровой ловкости, гибкости, быстроты.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
19.	Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры	4		2		2	УК-7	Устный опрос
	Оценка игровой деятельности теннисистов.	4		2		2	УК-7	
	Раздел1.Техническая подготовка теннисиста							
20.	Совершенствование основным стойкам теннисиста.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
21.	Техника работы ног при ударах справа и слева в движении.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
22.	Совершенствование ударов с перемещением.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
	Удар справа срезкой с отскока в движении.	4		2		2		
23.	Закрепление знаний о правилах игр ы на счет.	4		2		2	УК-7	Устный опрос тест
24.	Закрепление умений направлять мяч по диагонали и по прямой, по разной траектории.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
25.	Обучение ударом с разным видом вращения мяча.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
26.	Атакующие удары по линии.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
27.	Игра с коротких и длинных мячей.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
	Раздел 2. Тактическая подготовка							

28.	Тактические схемы.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
29.	Выполнение подач разным ударом.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
30.	Закрепление, поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Учебная игра.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
31.	Закрепление ударов накат слева, накат с право. Учебная игра.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
32.	Тактика игры с разными противниками.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
33.	Основные тактические варианты игры.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
34.	Игра с тренером.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
35.	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
36.	Оценка игровой деятельности теннисистов.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
	Раздел1.Техническая подготовка теннисиста							
37.	Игра накатом - различные варианты по длине полета мяча.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
38.	Игра накатом - сочетание накатов с право и с лево.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
39.	Техника выполнения подач разным ударами Учебная игра.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
40.	Научить приема подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
41.	Обучение быстрой и медленной срезке, срезка в передвижении.	2		2			УК-7	Устный опрос
42.	Срезке с лево с право и в сочетании.	2		2			УК-7	Устный опрос
	Раздел 2. Тактическая подготовка							
43.	Комбинаций применяемые в настольном теннисе.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
44.	Выполнение подач разными ударами.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
45.	Учебно- тренировочные игры в парном разряде. Переход от защиты к атаке.	6		2		4	УК-7	Устный опрос
46.	Совершенствование тактических действии против игроков различных стилей.	6		2		4	УК-7	Устный опрос
47.	Комбинации с подачи направленной на с провоцирование соперника к атаке.	6		2		4	УК-7	Устный опрос
48.	Упражнения на совершенствования координации движений	6		2		4	УК-7	Устный опрос
49.	Изучение способов увеличение скорости вращение при выполнении топ-спина справа (работа туловища перенос центр тяжести)	6		2		4	УК-7	Устный опрос

50.	Оценка игровой деятельности теннисистов.	6		2		4	УК-7	Устный опрос
	Раздел1.Техническая подготовка теннисиста							
51.	Совершенствование техники выполнения контрнаката справа направо с небольшим передвижением вдоль стола. ОФП	**4**		**4**			УК-7	Устный опрос
52.	Совершенствование подач и их приёма	4		2		2	УК-7	Устный опрос
53.	Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
54.	Розыгрыш баланса с различного счета. СУ	4		2		2	УК-7	Устный опрос
55.	Совершенствование быстрой и медленной срезке, срезка в передвижении.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
56.	Срезке с лево с право и в сочетании. Л/упражнения на ловкость, быстроту	4		2		2	УК-7	Устный опрос
	Раздел 2. Тактическая подготовка							
57.	Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
58.	Розыгрыш баланс с различного счета. ОФП	4		2		2	УК-7	Устный опрос
59.	Тактика парных игр, командной встреч.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
60.	Игра с форой. СФП	4		2		2	УК-7	Устный опрос
61.	Учебно- тренировочные игры в парном разряде. Переход от защиты к атаке. СФП	4		2		2	УК-7	Устный опрос
62.	Игровые спарринги (1х1, 1х2, 2х2)	4		2		2	УК-7	Устный опрос
63.	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
64.	Ведение тактической борьбы.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
65.	Оценка игровой деятельности теннисистов.	2		2			УК-7	Устный опрос
66.	**Раздел1.Техническая подготовка теннисиста**							
67.	Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, решение арсенала средств.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
68.	Совершенствование техники выполнения ударов. Совершенствование подачи.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
69.	Приема подачи. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры защите.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
70.	Срезка, подрезка						УК-7	Устный опрос
71.	Совершенствование атакующих контра атакующих действий.	4		2		2	УК-7	Устный опрос

72.	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.	4		2		2	УК-7	Устный опрос
	Раздел 2. Тактическая подготовка							
73.	Розыгрыши (двухходовок) и (трех ходовок) (выигрыш вторым или третьим ходом	4		2		2	УК-7	Устный опрос
74.	Игровые спарринги (1х1, 1х2, 2х2)	6		2		4	УК-7	Устный опрос
75.	Разработка индивидуальных тактических комбинаций для каждого спортсмена с учётом индивидуальных особенностей стиля	6		2		4	УК-7	Устный опрос
76.	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.	8		4		4	УК-7	Устный опрос
77.	Ведение тактической борьбы	8		4		4	УК-7	Устный опрос
78.	Оценка игровой деятельности теннисистов.	8		4		4	УК-7	Устный опрос
79.	Контроль							
80.	Итого	**328**		**180**		**148**		

5.2. Краткое содержание лабораторных занятий

Учебным планом не предусмотрены

5.3. 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 методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и лабораторных занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных 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.

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

7.1. *Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций*

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Качественные критерии оценивание			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
УК-7					
Базовый	**Знать:** здоровьесберег	Не знает здоровьесберега	В целом знает здоровьесберега	Знает здоровьесберега	

	ающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.	ющие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.	ющие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.	ющие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.	
	Уметь: планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	Не умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	В целом умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	
	Владеть: навыками соблюдения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности.	Не владеет навыками соблюдения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности.	В целом владеет навыками соблюдения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности.	Владеет навыками соблюдения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности.	
Повышенный	**Знать:** здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональ				В полном объеме знает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональн

	ной деятельности.				ой деятельности.
	Уметь: планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.				Умеет в полном объеме планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.
	Владеть: навыками соблюдения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности.				В полном навыками соблюдения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности.

7.2. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины

7.2.1. Примерные вопросы к итоговой аттестации

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Профессиональная направленность физического воспитания
3. Физическая культура – ведущий фактор здоровья студентов.
4. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система.
5. Физическая культура – ведущий фактор здоровья студентов.
6. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
7. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
8. Биологические ритмы и работоспособность.
9. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
10.Воздействие природных и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека.
11. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
12. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
13. Влияние образа жизни на здоровье.
14. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
15.Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.

16. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
17. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
18. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
19. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, ихпричины и профилактика.
20. Основы обучения движениям (техническая подготовка).
21. Развитие физических качеств у студентов.
22. Тестирование и оценка уровня подготовленности на занятиях физической культурой.
23. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества.
24. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
25. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
26. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность.
27. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
28. Средства и методы лечебной физической культуры при различных заболеваниях студентов.

Критерии оценки устного ответа на вопросы:

✓ 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 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.

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

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

8.1. основная учебная литература

1. Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие / Н. В. Чертов. - Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. - ISBN 978-5-9275-0896-9. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/551007.
2. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М.: МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1020559.

8.2. дополнительная учебная литература

1. Лазарев, И. В. Физическая культура в юридическом вузе : учебно-методическое пособие / И. В. Лазарев, А. А. Ромашов. - Москва : РАП, 2013. - 240 с. - (Methodice). - ISBN 978-5-93916-373-6. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/518252.
2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/927378.

9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)

9.1. Общесистемные требования

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) Университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории Университета, так и вне ее.

Функционирование ЭИОС обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих. Функционирование ЭИОС соответствует законодательству Российской Федерации.

Адрес официального сайта университета: http://kchgu.ru.

Адрес размещения ЭИОС ФГБОУ ВО «КЧГУ»: https://do.kchgu.ru.

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2024-2025 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор №915 эбс от 12.05.2023 г. Электронный адрес: https://znanium.com	от 12.05.2023г. до 15.05.2024г.
2024-2025 учебный год	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 36 от 19.01.2024 г. Электронный адрес: https://e.lanbook.com	Бессрочный
2024-2025 учебный год	Электронно-библиотечная система КЧГУ. Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1. Электронный адрес: http://lib.kchgu.ru	Бессрочный
2024-2025 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22. 02. 2023 г. Электронный адрес: http://rusneb.ru	Бессрочный
2024-2025	Научная электронная библиотека	Бессрочный

учебный год	«ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: http://elibrary.ru	
2024-2025 учебный год	Электронный ресурс Polpred.comОбзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: http://polpred.com	Бессрочный

9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Занятия проводятся в учебных аудиториях, предназначенных для проведения занятий лекционного и практического типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с расписанием занятий по образовательной программе. С описанием оснащенности аудиторий можно ознакомиться на сайте университета, в разделе материально-технического обеспечения и оснащенности образовательного процесса по адресу: https://kchgu.ru/sveden/objects/

9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

- MicrosoftWindows (Лицензия № 60290784), бессрочная
- MicrosoftOffice (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 (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.

9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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 Elsevirhttp://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic.
4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - http://fgosvo.ru.
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) – http://edu.ru.
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – http://school-collection.edu.ru.
7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – http://window/edu.ru.

10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В ФГБОУ ВО «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева» созданы условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Специальные условия для получения образования по ОПВО обучающимися с ограниченными возможностями здоровья определены «Положением об обучении лиц с ОВЗ *в КЧГУ*», размещенным на сайте Университета по адресу: http://kchgu.ru.

11. Лист регистрации изменений

В рабочей программе внесены следующие изменения:

Изменение	Дата и номер ученого совета факультета/института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений	Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения	Дата введения изменений
Обновлены договоры: 1. На антивирус Касперского. (Договор №56/2023 от 25 января 2023г.). Действует до 03.03.2025г. 2.Договор № 915 ЭБС ООО «Знаниум» от 12.05.2023г. Действует до 15.05.2024г. 3.Договор № 36 от 14.03.2024г. эбс «Лань». Действует по 19.01.2025г. 4.Договор № 238 эбс ООО «Знаниум» от 23.04.2024г. Действует до 11 мая 2025г.		29.05.2024г., протокол № 8	30.05.2024г.,