

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  
Декан ФЭУ  З.М. Чомаева  
М.П.  26.06.2023

**Рабочая программа дисциплины**  
**«Физическая культура / адаптивная физическая культура»**  
*(наименование дисциплины)*

**38.02.01 ЭКОНОМИКА И БУХГАЛТЕРСКИЙ УЧЕТ (ПО ОТРАСЛЯМ)**  
*(шифр, название направления)*

**Среднее профессиональное образование**

Квалификация выпускника  
***бухгалтер***

Форма обучения  
***Очная***

Год начала подготовки - 2022  
*(по учебному плану)*

Карачаевск, 2023

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) СОО в пределах образовательной программы СПО по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Составитель: Гогуев А.С.

Рабочая программа одобрена на заседании предметно- цикловой комиссии «Физической культура и БЖ» от 23 июня 2023 г., протокол № 6.

Председатель ПЦК  
«Физической культуры и БЖ»



Гогуев А. М.

## Содержание

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины .....	4
1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.....	4
1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины: .....	4
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины .....	4
2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы .....	4
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины .....	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины.....	8
3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: .....	8
3.2. Информационное обеспечение реализации программы.....	9
3.2.1. Основные печатные и электронные издания.....	9
1.2.2. Дополнительные источники .....	9
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	10
5. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины.....	12
5.1. Тематика рефератов, презентаций .....	12
5.2. Вопросы для собеседования.....	12
5.3. Перечень контрольных работ.....	13
6. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины .....	13
6.1. Общесистемные требования.....	13
6.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины .....	14
7. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	15

## 1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04 Физическая культура адаптивная физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

### 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности <b>Знания:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

## 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	58
Консультации	
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	57
в том числе:	
лекции, уроки	
практические занятия	57
Лабораторная работа	
Самостоятельная работа	1

Промежуточная аттестация – зачет	
----------------------------------	--

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, прикладной модуль (если предусмотрены)	Объем часов	Формируемые общие и профессиональные компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни.</b>			
<b>Тема 1.1. Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>  <b>В том числе практических занятий</b> 1. Психофизические основы физической культуры и спорта. 2. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции. 3. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия. 4. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт. 5. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 6. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	6	ОК 08
<b>РАЗДЕЛ 2. Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков.</b>			
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>  <b>В том числе практических занятий</b> 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции. 2. Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив). 4. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых	6	ОК 08

	упражнений. Прыжок в длину с места. 5. Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив) 6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м		
<b>Тема 2.2. Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b> 1. Техника передач мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений в парах, тройках и группах. 2. Техника подачи и приема мяча с подачи. 3. Техника выполнения прямого и обманного нападающего удара и блокирование.	6	
<b>Тема 2.3. Баскетбол. Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b> 1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра. 2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. Учебная игра. 3. Выполнение контрольно-тестовых заданий. Учебная игра в баскетбол. 4. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра. 5. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе. (Контрольный норматив) 6. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра. 7. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра. 8. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите в баскетболе. (Итоговый контроль).	8	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Тема 2.4 Легкая атлетика. Совершенствование в эстафетном беге и метаниях.</b>	<b>В том числе практических занятий.</b> 1. Способы передачи эстафетной палочки. 2. Совершенствование способов передачи эстафетной палочки. 3. Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат). 4. Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов. 1. Эстафетный бег. 2. Метания.	6	ОК 08
<b>РАЗДЕЛ 3. Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений.</b>			
<b>Тема 3.1. Легкая атлетика. Кроссовая</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>В том числе практических занятий</b> 1. Техника бега и ходьбы по дистанции.	6	ОК 08

<p><b>подготовка.</b> <b>Спортивная</b> <b>ходьба</b></p>	<p>2. Спортивная ходьба. 3. Выносливость. 4. Кроссовая подготовка. 1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. 2. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). 3. Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров (контрольный норматив).</p>		
<p><b>Тема 3.2.</b> <b>Волейбол.</b> <b>Тактические взаимодействия.</b> <b>Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b> <b>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> <b>В том числе практических занятий</b></p> <p>1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений. 2. Техника выполнения обманного нападающего удара и блокирование. 3. Индивидуальные тактические действия в волейболе. 4. Групповые и командные тактические действия в волейболе. 1. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра. 2. Нападающие удары с передачи из 2й, 3й и 4й зоны, обманные удары, блок Учебная игра. 3. Групповые взаимодействия в защите и нападении. 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Прием контрольных нормативов</p>	7	ОК 08
<p><b>Тема 3.3.</b> <b>Атлетическая гимнастика.</b> <b>Упражнения с собственным весом и отягощениями.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> <b>В том числе практических занятий</b></p> <p>1. Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц. 2. Упражнения на координацию движений. 3. Круговая тренировка. 1. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка. 2. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка. 3. Прием контрольных нормативов.</p>	6	ОК 08
<p><b>Тема 3.4.</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> <b>В том числе практических занятий</b></p> <p>1. Производственная гимнастика. 2. Пилатес. 3. Дыхательная гимнастика. 4. Самомассаж. 1. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики. 2. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения. 3. Дыхательная гимнастика. 4. Общая физическая подготовка (ОФП) Самомассаж.</p>	6	ОК 08
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p>	1	

	. Составление и выполнение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.		
<p><b>Самостоятельная работа обучающихся, освобождённых от практических занятий на постоянной основе по медицинским показаниям</b></p> <p>Написание рефератов по каждому разделу программы. Примерные темы рефератов.</p> <p><i>По разделу 1:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.</li> <li>2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности.</li> <li>3. Характеристика психофизиологических состояний человека и использование двигательной активности для их коррекции</li> </ol> <p><i>По разделу 2:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Исторические аспекты изменений правил игры в волейбол (баскетбол).</li> <li>2. История Олимпийского движения: от Древней Греции до современности.</li> <li>3. Виды лыжного спорта, их развитие. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях.</li> <li>4. Анатомия человеческого тела и влияние физической культуры на состояние здоровья.</li> </ol> <p><i>По разделу 3:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</li> <li>2. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности финансового работника</li> <li>3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.</li> <li>4. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры.</li> <li>5. Упражнения для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности.</li> <li>6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста</li> </ol> <p><i>По разделу 4:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста.</li> </ol>			
<b>Промежуточная аттестация – зачет 4 семестр</b>			
<b>Всего:</b>		<b>58</b>	

### 3. Условия реализации программы учебной дисциплины

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:**



**Большой игровой зал:** скамьи – 8 шт., доска меловая – 1 шт., аудио аппаратура – 1 шт., видео аппаратура – 1 шт., муляжи – 7 шт., таблицы – 5 шт., плакаты – 6 шт.,

волейбольные мячи – 6 шт., баскетбольные мячи – 6 шт., волейбольная сетка – 2 шт., баскетбольные кольца – 2 шт., гандбольные мячи – 4 шт., гандбольные ворота – 2 шт.

**Тренажерный зал:** столы – 5 шт., стулья – 10 шт., доска маркерная – 1 шт., теннисные столы ученические – 2 шт., аудио аппаратура – 1 шт., видео аппаратура – 1 шт., муляжи – 6 шт., таблицы – 4 шт., плакаты – 8 шт., тренажеры – 4 шт., коврики для фитнеса – 10 шт., скакалки – 15 шт., степ – платформа – 15 шт., обручи – 10 шт., фитболы – 8 шт., бодибары – 10 шт., ролик для пресса – 8 шт.

**Борцовский зал:** борцовские маты 16 шт., канат – 1 шт., борцовский манекен – 3 шт., перекладина – 2 шт., весы – 8 шт., аудио аппаратура – 1 шт., видео аппаратура – 1 шт.

**Гимнастический зал:** доска меловая – 2 шт., маркерная доска – 1 шт., скамьи – 12 шт., столов – 10 шт., стулья ученические – 20 шт., телевизор – 4 шт., мультимедийный проектор с экраном – 1 шт., аудио аппаратура – 2 шт., видео аппаратура – 1 шт., турник – 2 шт., брусья – 2 шт., бревно – 2 шт., конь – 2 шт., гимнастические маты – 6 шт., лестницы и стенки – 6 шт., канаты 4 шт., гимнастические палки – 8 шт., булава – 10 шт., обруч – 10 шт., мяч – 8 шт., скакалка – 10 шт.

Учебно-наглядные пособия - в электронном виде.

Лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная

- Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная

- ABBY Fine Reader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная

- Calculate Linux (внесён в ЕРРП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная

- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная

- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 1CE2-230131-040105-990-2679), с 31.01.2023 по 03.03.2025 г.

(Лицензия № 1CE2-230131-040105-990-2679), с 31.01.2023 по 03.03.2025 г.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

#### **3.2.1. Основные печатные и электронные издания**

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

#### **3.2.2. Дополнительные источники**

Нормативные документы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.minstm.gov.ru>

2. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.olympic.ru>
3. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.valeo.edu.ru>
4. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.teoriya.ru>
5. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. – ЭБС «IPRbooks»
6. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. – Электрон.текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 456 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. – ЭБС «IPRbooks»
7. Гилязиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилязиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – URL: <http://www.knigafund.ru/books/182748>
8. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. – Электрон.текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/8625>
9. Майлеченко Е., Доценко Н., и др. Физическая культура. Курс лекций. Учебное пособие –М: Юнити-Дана, 2017.-272 с.
10. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 2.-М., 2014.
11. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. – 392 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. – ЭБС «IPRbooks»
12. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2013 [ЗНБ УрФУ].
13. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – URL: <http://www.knigafund.ru/books/183309>

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Код и наименование формируемых компетенций	Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
ОК 8.	<b>ЗНАНИЯ:</b> роль физической культуры в общекультурном,	- Содержание реферата, доклада; - Оформление реферата, доклада;	- Проверка рефератов, докладов по темам теоретического

	<p>профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p>	<p>- Использование терминологии и понятий при изложении материала  - Правильность ответов при опросе и тестировании</p> <p>- Правильность и последовательность упражнений при составлении комплексов упражнений</p>	<p>раздела программы;  - Защита реферата, доклада. Ответы на вопросы по докладу;  - Устный опрос по пройденным темам и разделам программы;  - Тестирование</p> <p>- Проверка составленных комплексов упражнений типа производственной гимнастики</p>
	<p><b>УМЕНИЯ:</b>  использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	<p>- Четкость, громкость, правильность объяснения и показ упражнений при проведении комплексов упражнений с группой;  - Соблюдение последовательности упражнений;  - Грамотное использование терминологии  - Правильность выполнения технических элементов;  - результат</p> <p>- Слаженность взаимодействия и достижение результата</p> <p>- Результаты тестирований в соответствии с ФОС;  - Сравнительный анализ результатов тестирований по годам обучения</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при проведении комплексов упражнений с группой</p> <p>Оценка результатов контрольно-тестовых нормативов</p> <p>Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при взаимодействии в парах, тройках и командах.  Тестирование для определения уровня физического развития, основных двигательных качеств обучающихся и освоенных умений и навыков.</p>

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

### **5.1. Тематика рефератов, презентаций**

1. Питание и двигательный режим студента
2. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма.
3. Баскетбол – как средство развития координационных способностей
4. Волейбол - как средство развития координационных способностей.
5. Профилактика осанки средствами физических упражнений
6. Методика упражнений, способствующих снижению веса.
7. Развитие общей выносливости. Средства и методы.
8. Развитие силы и силовой выносливости. Средства и методы.
9. Развитие скоростных качеств. Средства и методы.
10. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
11. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений
12. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений
13. Тренажеры и их использование для развития физических качеств (общей силы, силовой выносливости, скоростной и скоростно-силовой выносливости)
14. Методика проведения производственной гимнастики с учетом будущей профессии
15. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
16. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
17. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем
18. Процесс организации здорового образа жизни
19. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
20. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений
21. Основные причины травматизма. Профилактика травматизма.
22. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
23. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
24. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность,
25. Двигательная активность, самовоспитание.
26. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха;
27. Содержание, формы и основы методики самостоятельных занятий (утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные домашние задания, упражнения в режиме учебного дня).
28. Факторы, определяющие интерес молодежи к физкультурно-оздоровительной деятельности.
29. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
30. Дозирование физических нагрузок с учетом функционального состояния.
31. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной

### **5.2. Вопросы для собеседования**

1. Какие качества развивают командные виды спорта?
2. Методика судейства в футболе.
3. Методика судейства в баскетболе.
4. Методика судейства в волейболе
5. Правила организации соревнований. Принципы составления положений о проведении соревнований.
6. Ведение протоколов соревнований

7. Что такое личная гигиена?
8. Что определяет техника безопасности
9. Порядок действия при чрезвычайных ситуациях:
  - правильная последовательность действий при землетрясении?
  - правильная последовательность действий при наводнении?
  - правильная последовательность действий при быстро распространяющемся пожаре?
10. Что относится к основным составляющим здорового образа жизни ?
11. В какой последовательности следует осматривать пострадавшего при его травмировании?
12. Назовите этапы оказания первой доврачебной помощи пострадавшему:
13. Куда накладываете кровоостанавливающий жгут на конечность при кровотечении?
14. На какой срок может быть наложен кровоостанавливающий жгут?
15. В каком порядке проводятся мероприятия первой помощи при ранении?
16. Признаки обморока, оказание первой помощи.
17. Первая медицинская помощь при ушибе, вывихе , переломе конечности?
18. Какова первая помощь при наличии признаков термического ожога второй степени (покраснение и отек кожи, образование на месте ожога пузырей, наполненных жидкостью, сильная боль)?

### 5.3. Перечень контрольных работ

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

## 6. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины

### 6.1. 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 №95 эбс ООО «Знаниум» от 12.05.2023г.	Действует до 12.05.2024г.
	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	Электронная библиотека Юрайт Договор № 5856 от 12.05.2023 г., действует до 12.05.2024 г.	Действует до 12.05.2024 г.

<p>2023/2024 учебный год</p>	<p>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.</p> <p>Национальная электронная библиотека (НЭБ) – <a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a>. Договор №101/НЭБ/1391 от 22.03.2016г. Бесплатно.</p> <p>Электронный ресурс «Polred.com Обзор СМИ» – <a href="https://polpred.com">https://polpred.com</a>. Соглашение. Бесплатно.</p>	<p>Бессрочно</p>
------------------------------	---	------------------

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

<p>Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения</p>	<p>Адрес помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом</p>
<p><b>Большой игровой зал:</b> скамьи – 8 шт., доска меловая – 1 шт., аудио аппаратура – 1 шт., видео аппаратура – 1 шт., муляжи – 7 шт., таблицы – 5 шт., плакаты – 6 шт., волейбольные мячи – 6 шт., баскетбольные мячи – 6 шт., волейбольная сетка – 2 шт., баскетбольные кольца – 2 шт., гандбольные мячи – 4 шт., гандбольные ворота – 2 шт.</p>	<p>369200, Карачаево-Черкесская Республика, г. Карачаевск, ул. Ленина, 29. Спортивно-образовательный комплекс, 1 этаж, Помещение № 29 (Большой игровой зал),</p>
<p><b>Тренажерный зал:</b> столы – 5 шт., стулья – 10 шт., доска маркерная – 1 шт., теннисные столы ученические – 2 шт., аудио аппаратура – 1 шт., видео аппаратура – 1 шт., муляжи – 6 шт., таблицы – 4 шт., плакаты – 8 шт., тренажеры – 4 шт., коврики для фитнеса – 10 шт., скакалки – 15 шт., степ – платформа – 15 шт., обручи – 10 шт., фитболы – 8 шт., бодибары – 10 шт., ролик для пресса – 8 шт.</p>	<p>369200, Карачаево-Черкесская Республика, г. Карачаевск, ул. Ленина, 29. Спортивно-образовательный комплекс, 2 этаж, Помещение № 9 (Тренажерный зал),</p>
<p><b>Гимнастический зал:</b> доска меловая – 2 шт., маркерная доска – 1 шт., скамьи – 12 шт., столов – 10 шт., стулья ученические – 20 шт., телевизор – 4 шт., мультимедийный проектор с экраном – 1 шт., аудио аппаратура – 2 шт., видео аппаратура – 1 шт., турник – 2 шт., брусья – 2 шт., бревно – 2 шт., конь – 2 шт., гимнастические маты – 6 шт., лестницы и стенки – 6 шт., канаты 4 шт., гимнастические палки – 8 шт., булава – 10 шт., обруч – 10 шт., мяч – 8 шт., скакалка – 10 шт.</p>	<p>369200, Карачаево-Черкесская Республика, г. Карачаевск, ул. Ленина, 29. Спортивно-образовательный комплекс, 2 этаж, Помещение № 1 (Гимнастический зал)</p>
<p><b>Борцовский зал:</b> борцовские маты 16 шт., канат – 1 шт., борцовский манекен – 3 шт., перекладина – 2 шт., весы – 8 шт., аудио аппаратура – 1 шт., видео аппаратура – 1 шт.</p>	<p>369200, Карачаево-Черкесская Республика, г. Карачаевск, ул. Ленина, 29. Спортивно-образовательный комплекс, 1 этаж, Помещение № 31 (Борцовский зал),</p>
<p>Учебно-наглядные пособия - в электронном виде.  Лицензионное программное обеспечение:  - Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная  - Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная  - ABBY Fine Reader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная  - Calculate Linux (внесён в ЕРРП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная  - Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная  - Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 1CE2-230131-040105-990-2679), с 31.01.2023 по 03.03.2025 г.</p>	

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

Для лиц с ОВЗ и/или с инвалидностью РПД разрабатывается на основании «Положения об организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У. Д. Алиева».