

**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
«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/заочная

Год начала подготовки - 2024
(по учебному плану)

Карачаевск, 2024

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 29 мая 2024 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:	12
3.2. Информационное обеспечение реализации программы.....	13
3.2.1. Основные печатные и электронные издания.....	13
3.2.2. Дополнительные источники.....	13
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	14
5. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины.....	15
5.1. Тематика рефератов, презентаций.....	15
5.2. Вопросы для собеседования	16
5.3. Перечень контрольных работ	17
6. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины	17
6.1. Общесистемные требования	17
6.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	17
7. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	18

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	Умения: 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 Знания: 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

	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Вид учебной работы	Объем в часах	
Объем образовательной программы	58	162
Консультации		
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	57	2
в том числе:		
лекции, уроки		
практические занятия	57	2

Лабораторная работа		
Самостоятельная работа	1	156
Промежуточная аттестация – зачет	4 сем	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
Очная форма обучения**

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
Раздел 1. Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни.			
Тема 1.1. Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура.	Содержание учебного материала В том числе практических занятий 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
РАЗДЕЛ 2. Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков.			
Тема 2.1. Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала В том числе практических занятий 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	6	ОК 08

	<p>норматив).</p> <p>4. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Прыжок в длину с места.</p> <p>5. Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив)</p> <p>6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м</p>		
Тема 2.2. Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе.	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий 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	
Тема 2.3. Баскетбол. Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении.	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий 1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра. 2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоннах, 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	
	Содержание учебного материала		
Тема 2.4 Легкая атлетика. Совершенствование в эстафетном беге и метаниях.	В том числе практических занятий. 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
РАЗДЕЛ 3. Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений.			
Тема 3.1. Легкая	Содержание учебного материала В том числе практических занятий	6	ОК 08

<p>атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба</p>	<p>1. Техника бега и ходьбы по дистанции. 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>Тема 3.2. Волейбол. Тактические взаимодействия. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе.</p>	<p>Содержание учебного материала В том числе практических занятий</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>Тема 3.3. Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями.</p>	<p>Содержание учебного материала В том числе практических занятий</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>Тема 3.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</p>	<p>Содержание учебного материала В том числе практических занятий</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.</p>	6	ОК 08

	4. Общая физическая подготовка (ОФП) Самомассаж.		
	Самостоятельная работа . Составление и выполнение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.	1	
Самостоятельная работа обучающихся, освобождённых от практических занятий на постоянной основе по медицинским показаниям Написание рефератов по каждому разделу программы. Примерные темы рефератов. <i>По разделу 1:</i> 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности. 3. Характеристика психофизиологических состояний человека и использование двигательной активности для их коррекции <i>По разделу 2:</i> 1. Исторические аспекты изменений правил игры в волейбол (баскетбол). 2. История Олимпийского движения: от Древней Греции до современности. 3. Виды лыжного спорта, их развитие. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях. 4. Анатомия человеческого тела и влияние физической культуры на состояние здоровья. <i>По разделу 3:</i> 1. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 2. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности финансового работника 3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. 4. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры. 5. Упражнения для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности. 6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста <i>По разделу 4:</i> 1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста.			
Промежуточная аттестация – зачет 4 семестр			
Всего:		58	

Заочная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, прикладной	Объём	Формируемые
-----------------------------	---	-------	-------------

	модуль (если предусмотрены)	м часов	общие и профессиональные компетенции
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни.			
Тема 1.1. Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура.	Содержание учебного материала	6	ОК 08
	В том числе практических занятий 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.		
РАЗДЕЛ 2. Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков.			
Тема 2.1. Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала	20	ОК 08
	Самостоятельная работа: 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 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		
Тема 2.2.	Содержание учебного материала		ОК 08

Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе.	Самостоятельная работа: 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.	20	
Тема 2.3. Баскетбол. Совершенствование технических элементов в баскетболе. в Тактические действия в защите и нападении. и	Содержание учебного материала Самостоятельная работа: 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).	20	ОК 08
	Содержание учебного материала		
Тема 2.4 Легкая атлетика. Совершенствование в эстафетном беге и метаниях. и	Самостоятельная работа: 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.	20	ОК 08
РАЗДЕЛ 3. Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений.			
Тема 3.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба	Содержание учебного материала Самостоятельная работа: 1. Техника бега и ходьбы по дистанции. 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).	20	ОК 08

<p>Тема 3.2. Волейбол. Тактические взаимодействия. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе.</p>	<p>Содержание учебного материала Самостоятельная работа: 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>	20	ОК 08
<p>Тема 3.3. Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями.</p>	<p>Содержание учебного материала Самостоятельная работа: 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>	20	ОК 08
<p>Тема 3.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</p>	<p>Содержание учебного материала В том числе практических занятий 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>		ОК 08
	<p>Самостоятельная работа . Составление и выполнение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.</p>	16	
<p>Самостоятельная работа обучающихся, освобождённых от практических занятий на постоянной основе по медицинским показаниям Написание рефератов по каждому разделу программы. Примерные темы рефератов. <i>По разделу 1:</i></p>			

<p>1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.</p> <p>2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности.</p> <p>3. Характеристика психофизиологических состояний человека и использование двигательной активности для их коррекции</p> <p><i>По разделу 2:</i></p> <p>1. Исторические аспекты изменений правил игры в волейбол (баскетбол).</p> <p>2. История Олимпийского движения: от Древней Греции до современности.</p> <p>3. Виды лыжного спорта, их развитие. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях.</p> <p>4. Анатомия человеческого тела и влияние физической культуры на состояние здоровья.</p> <p><i>По разделу 3:</i></p> <p>1. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</p> <p>2. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности финансового работника</p> <p>3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.</p> <p>4. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры.</p> <p>5. Упражнения для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности.</p> <p>6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста</p> <p><i>По разделу 4:</i></p> <p>1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста.</p>		
Промежуточная аттестация – зачет 4 семестр		
Всего:	162	

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. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева 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.	ЗНАНИЯ: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для	- Содержание реферата, доклада; - Оформление реферата, доклада; - Использование терминологии и понятий при изложении материала - Правильность ответов при опросе и тестировании - Правильность и последовательность	- Проверка рефератов, докладов по темам теоретического раздела программы; - Защита реферата, доклада. Ответы на вопросы по докладу; - Устный опрос по пройденным темам

	специальности; средства профилактики перенапряжения	упражнений при составлении комплексов упражнений	и разделам программы; - Тестирование - Проверка составленных комплексов упражнений типа производственной гимнастики
	УМЕНИЯ: 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	<ul style="list-style-type: none"> - Четкость, громкость, правильность объяснения и показ упражнений при проведении комплексов упражнений с группой; - Соблюдение последовательности упражнений; - Грамотное использование терминологии - Правильность выполнения технических элементов; - результат - Слаженность взаимодействия и достижение результата - Результаты тестирований в соответствии с ФОС; - Сравнительный анализ результатов тестирований по годам обучения 	<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.</p> <p>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 накладывается 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
2024/2025 учебный год	Договор №238 эбс ООО «Знаниум» от 23.04.2024г.	Действует до 23.04.2025г.
	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор №36 от 14.03.2024г.	Бессрочный
2024/2025 учебный год	Электронная библиотека КЧГУ (Э.Б.). Положение Об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1). Электронный адрес: https://kchgu.ru/biblioteka - kchgu/	Бессрочный
2024/2025 учебный год	Электронная библиотека Юрайт Договор № 25 от 28.05.2024г.	Действует до 28.05.2025г.
2024/2025 учебный год	Электронно-библиотечные системы: Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU» - https://www.elibrary.ru . Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016г. Бесплатно. Национальная электронная библиотека (НЭБ) – https://rusneb.ru . Договор №101/НЭБ/1391 от 22.03.2016г. Бесплатно. Электронный ресурс «Polred.com Обзор СМИ» – https://polpred.com . Соглашение. Бесплатно.	Бессрочно

6.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

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	Адрес помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом
<p>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.</p>	<p>369200, Карачаево-Черкесская Республика, г. Карачаевск, ул. Ленина, 29. Спортивно-образовательный комплекс, 1 этаж, Помещение № 29 (Большой игровой зал),</p>
<p>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 прессы – 8 шт.</p>	<p>369200, Карачаево-Черкесская Республика, г. Карачаевск, ул. Ленина, 29. Спортивно-образовательный комплекс, 2 этаж, Помещение № 9 (Тренажерный зал),</p>
<p>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.</p>	<p>369200, Карачаево-Черкесская Республика, г. Карачаевск, ул. Ленина, 29. Спортивно-образовательный комплекс, 2 этаж, Помещение № 1 (Гимнастический зал)</p>
<p>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.</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».