

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 г.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки

38.03.01. Экономика

(шифр, название направления)

Направленность (профиль) подготовки

Бухгалтерский учет, анализ и аудит

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения

Очная/заочная

Год начала подготовки - 2020

(по учебному плану)

Карачаевск, 2023

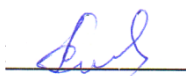
Программу составил(а): *ст. препод Ортабаев К.Дж.*

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и на основании учебного плана.

Рабочая программа обновлена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания и общественного здоровья на 2023-2024 уч. год.

Протокол № 10 от 20.06.2023 г.

Зав. кафедрой



Каракетов А.К.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование дисциплины (модуля).....	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	5
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	5
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине(модулю).....	9
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	9
7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	9
7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	10
7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.....	11
7.3.1. Примерные контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками ,.....	12
7.3.2. Перечни сопоставленных с ожидаемыми результатами освоения дисциплины вопросов (задач).....	12
7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	15
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	16
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	17
10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)	20
10.1. Общесистемные требования.....	20
10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	21
10.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	22
11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	22

1. Наименование дисциплины (модуля)

Физическая культура и спорт

1. Цель и задачи дисциплины:

Целью физического воспитания обучающихся является формирование физической культуры личности, приобретение умений и способностей направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма ради сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка студентов;
- профессионально - прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой 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.

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

В результате освоения основной профессиональной образовательной программы (ОПОП), по специальности бакалавриат обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю):

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
Индекс	Б1.Б.25
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
К началу изучения дисциплины студент должен владеть объемом знаний, умений и навыков по предмету «Физическая культура и спорт» на предыдущем уровне образования и иметь достаточный уровень развития физических качеств для выполнения различных физических упражнений Данная учебная дисциплина является базовой Б-1 физическая культура и спорт. Программа курса ориентирована на теоретическую, методическую и практическую подготовку в области физической культуры и спорта, а также психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности.	
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
Изучение учебной дисциплины, курса по физической культуре базируется на знаниях и умениях, навыках полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: логически связан с теоретическими основами истории физической культуры, биологии. «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности жизни».	

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной

«Б.1.Б.25 Дисциплины (модули). Базовая часть», что означает формирование в процессе обучения у студента профессиональных компетенций в рамках выбранного образовательного направления, а также навыков самостоятельной работы в области физической культуры и спорта. Дисциплина (модуль) изучается на 1 курсе (ах) в I, II, семестре (ах).

	Результаты освоения ОПОП <i>Содержание компетенций</i>	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p>Знать: роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение ФК в формировании общей культуры личности человека, принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности (когнитивный компонент).</p> <p>Уметь: выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности (интегративно-деятельностный компонент)</p> <p>Владеть: техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями ФГОС (двигательно-кондиционный компонент)</p>

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

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

Объем дисциплины	Всего часов	
	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)	72	6
Аудиторная работа (всего):	72	6
В том числе:		
лекции		
семинары, практические занятия	72	6
контактные работы		
лабораторные работы		
Внеаудиторная работа:		

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)		62
Контроль самостоятельной работы		4
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	2 сем зачет	1 курс зачет

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»

Для очной формы

№ п/п	Курс/ семестр	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
				Аудиторные уч. занятия			Сам. работа
				Лек	Пр.	Лаб	
1	1/2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов			4		
2	1/2	Социально-биологические основы физической культуры			4		
3	1/2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья			4		
4	1/2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности			4		
5	1/2	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания			4		
6	1/2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений			4		
7	1/2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор			4		

		видов спорта или систем физических упражнений					
8	1/2	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом			4		
9	1/2	Профессионально-прикладная физическая подготовка			4		
10	1/2	Техника бега на короткие дистанции. Бег на 30м,60м, бег 100 м			4		
11	1/2	Сдача нормативов: бег 100 м			4		
12	1/2	Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции: 200м,400м			4		
13	1/2	Кроссовая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости. Сдача нормативов: кросс 2000 м (д) , 3000 м (ю)			4		
14	1/2	Прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в; длину с места. 2.Учить. метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)			4		
15	1/2	Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. 8.Совершенствовать скоростно-силовых качеств в легкой атлетике			4		
16	1/2	1.Правила игры в волейбол. Техника безопасности игры 2.Учить. Технике игровых приемов в волейболе 3.Исходное положение (стойки), перемещения передача. прием мяча снизу двумя руками. 4.Учить. Выполнение подачи мяча 5. Тактика игры блокировка, тактика нападения, тактика защиты 6. Игра по упрощенным правилам волейбола. 7.Игра по правилам Внеаудиторная самостоятельная работа Изучить правила Игры в волейбол, выполнить упражнение на развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию			4		

		<p>скоростных и силовых качеств. Совершенствовать технические приемы. Определить признаки утомления и перетренированности, меры по их предупреждению</p>					
17	1/2	<p>1.Правила игры в баскетбол. Техника безопасности игры. Учить ловля и передача мяча Учить ведение, броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком Учить приемам овладения мячом. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам</p>			4		
18	1/2	<p>ТБ при занятиях . 1 Силовые упражнения в висах и упорах; -упражнения с отягощением - упражнения по станциям 2. Упражнения на развитие скоростно- силовых качеств: - прыжки; метания разных предметов: толкания камня 3. Упражнение на развитие выносливость: - длительный бег; кросс; бег с преодолением препятствиями; бег в гору и обратно парах. Различные эстафеты; круговая тренировка, подвижные игры, двухсторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 15 до12 мин. 4.Упражнения на развитие координационных способностей:- челночного бега, бег с изменением направлений, скорости, способа перемещения, с преодолением препятствии.</p>			4		

		Челночный бег 3x10				
Раздел			72		72	

Для заочной формы

№ п/п	Курс/ семестр	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				
				всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа
					Лек	Пр.	Лаб	
1	1/2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов					4	
2	1/2	Социально-биологические основы физической культуры					4	
3	1/2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья					4	
4	1/2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности					4	
5	1/2	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания					4	
6	1/2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений					4	
7	1/2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений					4	
8	1/2	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом			2		4	
9	1/2	Профессионально-прикладная физическая подготовка					2	
10	1/2	Техника бега на короткие дистанции. Бег на 30м,60м, бег 100 м					4	
11	1/2	Сдача нормативов: бег 100 м					4	

12	1/2	Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции: 200м,400м					4
13	1/2	Кроссовая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости. Сдача нормативов: кросс 2000 м (д) , 3000 м (ю)					4
14	1/2	Прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в; длину с места. 2.Учить. метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)					4
15	1/2	Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. 8.Совершенствовать скоростно-силовых качеств в легкой атлетике					2
16	1/2	1.Правила игры в волейбол. Техника безопасности игры 2.Учить. Технике игровых приемов в волейболе 3.Исходное положение (стойки), перемещения передача. прием мяча снизу двумя руками. 4.Учить. Выполнение подачи мяча 5. Тактика игры блокировка, тактика нападения, тактика защиты 6. Игра по упрощенным правилам волейбола. 7.Игра по правилам Внеаудиторная самостоятельная работа Изучить правила Игры в волейбол, выполнить упражнение на развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствовать технические приемы. Определить признаки утомления и перетренированности, меры по их предупреждению			2		2
17	1/2	1.Правила игры в баскетбол. Техника безопасности игры. Учить ловля и передача мяча Учить ведение, броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком					2

		Учить приемам овладения мячом. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам					
18	1/2	ТБ при занятиях . 1 Силовые упражнения в висах и упорах; -упражнения с отягощением - упражнения по станциям 2. Упражнения на развитие скоростно- силовых качеств: - прыжки; метания разных предметов: толкания камня 3. Упражнение на развитие выносливость: - длительный бег; кросс; бег с преодолением препятствиями; бег в гору и обратно парах. Различные эстафеты; круговая тренировка, подвижные игры, двухсторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 15 до 12 мин. 4. Упражнения на развитие координационных способностей:- челночного бега, бег с изменением направлений, скорости, способа перемещения, с преодолением препятствии. Челночный бег 3x10			2		2
Контроль			4				
Итого			72		6		62

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

В самостоятельную работу обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» входит освоение теоретического материала, необходимыми для подготовки к практическим занятиям, в том числе в форме ответов к контрольным вопросам и докладам.

Методические материалы в виде электронных ресурсов находятся в разделе «Информационно-образовательная среда» на сайте КЧГУ (<http://кчгу.рф>).

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

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

Перечень (код) контролируемой компетенций	Контролируемые разделы (темы)	Этапы формирования компетенций
ОК-8	Формирование и развитие теоретических знаний, предусмотренных указанными компетенциями	1 этап
ОК-8	Приобретение и развитие практических умений, предусмотренных компетенциями (практические занятия, методико-практические занятия, самостоятельная работа студентов).	1 этап
ОК-8	Закрепление теоретических знаний, умений и практических навыков, предусмотренных компетенциями, в ходе выполнения контрольных нормативов, защит рефератов, а также принятие участия в соревновательной деятельности, успешной сдачи зачета	2 этап

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий, выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума. Регулярности посещения практических занятий, а также выполнение обязательных и дополнительных тестов по физической подготовки.

1 этап - начальный		
Показатели	Критерии	Шкала оценивания
Способность обучаемого продемонстрировать наличие практических знаний при решении учебных заданий. Способность в применении и умении в процессе освоение учебной дисциплины, в решение практических задач. Способность, навык повторения; самостоятельно воспроизвести элементы практических задания Самостоятельно	<p>1.Способность обучаемого продемонстрировать наличие знаний научно – биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни</p> <p>2. Применение умения к использованию методов освоения учебной дисциплины и способность проявить навык повторения решения поставленной задачи по стандартному образцу.</p> <p>3.Обучаемый демонстрирует самостоятельность в применении знаний, умений и навыков в проведении учебных занятий по физической культуре</p>	<p>2 балла <i>ставится в случае:</i> не выполнены требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся не проявлял активность на занятиях, не участвовал в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал низкие результаты по двигательным и теоретическим тестам.</p> <p>3 балла <i>Студент должен:</i> выполнять требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял слабую активность на занятиях, участвовал в немногих спортивно-массовых мероприятий разного уровня, показал средние результаты по двигательным и теоретическим тестам.</p> <p>4 балла <i>Студентом должно:</i> быть выполнены большинство требований по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял</p>

<p>методически правильно подбирать индивидуальные средства и методы физического воспитания и укрепления индивидуального здоровья</p>	<p>(подготовитель-ной части) в полном соответствии с требованием подготовки к основной части решение которых было показано преподавателем.</p>	<p>активность на занятиях, участвовал в 50% спортивно-массовых мероприятий разного уровня, показал хорошие результаты по двигательным и теоретическим тестам. 5 баллов <i>Студент должен:</i> выполнить все требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял активность на занятиях, участвовал в большинстве спортивно-массовых мероприятий разного уровня, показал высокие результаты по двигательным и теоретическим тестам</p>
<p>2 этап - заключительный</p>		
<p>Способность обучаемого самостоятельно продемонстрировать наличие знаний в области двигательных умении и навыков Самостоятельность в применении умения к использованию методов освоения учебной дисциплины и к реше-ию практических задач</p>	<p>1.Обучающий демонстрирует самостоятельное применение знаний, умений выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; аналогичных тем, которые представлял преподаватель при потенциальном формировании компетенции.</p> <p>2.Обучаемый демонстрирует способность самостоятельно воспроизвести элементы занятия, способность самостояте-льно методически правильно подбирать индивидуальные средства и метод физического воспитания и укрепления индивидуального здоровья.</p>	<p>2 балла <i>ставится в случае:</i> не выполнены требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся не проявлял активность на занятиях, не участвовал в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал низкие результаты по двигательным и теоретическим тестам. 3 балла <i>Студент должен:</i> выполнять требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял слабую активность на занятиях, участвовал в немногих спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал средние результаты по двигательным и теоретическим тестам 4 балла <i>Студентом должно:</i> быть выполнены большинство требований по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял активность на занятиях, участвовал в 50% спортивно-массовых мероприятий разного уровня, показал хорошие результаты по двигательным и теоретическим тестам. 5 баллов <i>Студент должен:</i> выполнить все требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял активность на занятиях, участвовал в большинстве спортивно-массовых мероприятий разного уровня, показал высокие результаты по двигательным и теоретическим тестам.</p>

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

7.3.1 Типовые контрольные задания

Курсовые проекты (работы)

Не предусмотрено.

Контрольные работы, расчетно-графические работы, рефераты

- физическая культура и спорт как социальные феномены;
- ценности физической культуры;
- физическая культура личности студента;
- дисциплина "Физическая культура и спорт" в структуре высшего образования;
- законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте;
- наставление по физической подготовке работников умственного труда;
- меры безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- жизненно необходимые умения и навыки;
- двигательная активность, ее виды и формы;
- профессионально необходимые умения и навыки;
- понятия об органах и физиологических системах организма;
- человек как саморегулирующая система;
- психофизические особенности трудовой деятельности специалистов

отрасли экономика.

- теория активного отдыха;
- основные физические качества;
- физкультурно-спортивные виды активного отдыха;
- средства и методы релаксации;
- рациональное питание;
- закаливание;
- роль физической культуры личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.

Для заочной формы обучения контрольная работа проводится в форме *компьютерного тестирования.*

7.3.2. Перечни сопоставленных с ожидаемыми результатами освоения дисциплины вопросов (задач):

Вопросы для оценки результата освоения "Знать":

- 1) Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
- 2) Социально-биологические основы физической культуры.
- 3) Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
- 4) Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
- 5) Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
- 6) Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 7) Физкультурно-спортивные виды активного отдыха.
- 8) Рациональное питание.
- 9) Закаливание.
- 10) Средства и методы релаксации.

Примеры тестов для промежуточной аттестации

Тесты для оценки формирования ОК-8

Тест 1

1. Как измеряется результат в прыжках в длину?
 - а) от планки для отталкивания до ближайшей точки приземления,
 - б) с места отталкивания до ближайшей точки приземления,
 - в) с места отталкивания до места приземления.

ОК-8

2. Вид воспитания, содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- а) физической культурой,
- б) физической подготовкой,
- в) физическим воспитанием,
- г) физическим образованием.

ОК-8

3. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств,
- б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов,
- в) уровень и качество сформированных жизненно важных умений и навыков.

ОК-8

4. Сила – это:

- а) способность человека проявлять большие мышечные усилия,
- б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

ОК-8

5. Выберите из перечисленных ниже, основную форму организации занятий физическими упражнениями в ВУЗе.

- а) тренировочные занятия в спортивных секциях,
- б) учебные занятия по физической культуре,
- в) массовые спортивные мероприятия.

ОК-8

6. Какое количество попыток предоставляется спортсмену в соревнованиях по прыжкам в длину?

- а) 3,
- б) 5,
- в) 2.

ОК-8

7. Результатом физической подготовки является:

- а) физическое развитие индивидуума,
- б) физическое воспитание,
- в) физическое совершенство.

ОК-8

8. Основными специфическими средствами физического воспитания являются:

- а) физические упражнения,
- б) гигиенические факторы,
- в) тренажеры и тренажерные устройства.

ОК-8

9. Быстрота – это:

- а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени,
- б) способность человека преодолевать дистанцию с максимальной скоростью,
- в) способность человека переключаться с одного вида деятельности на другой.

ОК-8

10. Основным документом, на основе которого осуществляется работа по физическому воспитанию в ВУЗе, является:

- а) учебный план,
- б) учебная программа по физическому воспитанию,
- в) план педагогического контроля и учета

ОК-8

Вопросы для оценки результата освоения дисциплины.

Тест 2

1. Физическая культура представляет собой...

- а) учебную дисциплину в образовательном учреждении;
- б) процесс совершенствования физических возможностей человека;
- в) часть человеческой культуры;
- г) процесс выполнения упражнений.

ОК-8

2. Здоровье человека зависит от образа жизни на ...%

- а) 50-55%; б) 10-15%; в) 70- 75%; г) 90%

ОК-8

3. К материальным ценностям физической культуры общества относят...

- а) знания о физическом воспитании;
- б) спортивные соревнования;
- в) спортивные сооружения;
- г) оздоровительные и спортивные секции.

ОК-8

4. Основной целью физического воспитания студентов в вузе является...

- а) повышение физической и умственной работоспособности у студентов;
- б) формирование личной физической культуры студентов;
- в) вовлечение студентов в реальную физкультурно-спортивную практику;
- г) повышение физической подготовленности студентов.

ОК-8

5. К неспецифическим средствам физической культуры относят...

- а) физические упражнения;
- б) гигиенические факторы;
- в) игры. г) спортивные мероприятия

ОК-8

6. К основным формам физического воспитания студентов в вузе относят...

- а) физические упражнения;
- б) спортивные соревнования;
- в) учебные занятия;
- г) занятия в спортивных секциях.

ОК-8

7. Под физической подготовленностью человека понимают...

- а) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой;
- б) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- в) уровень развития физических качеств человека;
- г) процесс развития и изменения морфофункциональных свойств организма, обусловленный внутренними факторами и условиями жизни.

ОК-8

8. В это время суток у человека наблюдается резкое снижение физической работоспособности.

- а) 22-8 ч.;
- б) 16-22 ч.;
- в) 12-16 ч.;
- г) 8-12 ч.

ОК-8

9. Основной фактор борьбы с гипокинезией - это...

- а) рациональное питание;
- б) двигательная активность;
- в) полноценный сон;
- г) режим дня.

ОК-8

10. Под образом жизни человека понимают...

- а) категорию, обусловленную наследственностью и регулярностью занятий физической культурой
- б) способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья;
- в) систему взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды.

ОК-8

Контрольно-оценочные средства для студентов по учебной дисциплине «Физическая культура»

Таблица 1

Виды тестовых заданий для юноши	Критерии оценки				
	5бала	4бала	3бала	2бала	1бала
1.Прыжки в длину с места (см)	2.40	2.30	2.15	205	195
2.Поднимание ног в висе до перекладины количество раз	10	8	6	4	2
3.На скоростно- силовую подготовленность бег 100м/се	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
4.Наклон в перед с положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+13	+7	+6	+4	+2
5 На общую выносливость бег 3000м (мин/сек)	12.30	13.30	14.00	14.30	15.00
6. Подтягивание из вися на высокой перекладине	13	10	9	6	4

Виды тестовых заданий для девушек	Критерии оценки				
	5бала	4бала	3бала	2бала	1бала
1.Прыжки в длину с места (см)	1.95	1.80	1.70	1.60	1.55
2.Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин)	47	40	34	28	22
3.На скоростно- силовую подготовленность бег 100м/се	16.5	17.0	17.5	18.0	18.5
4.Наклон в перед с положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+16	+11	+8	+5	+3
5 На общую выносливость бег 2000м (мин/сек)	10.30	11.15	11.35	12.00	12.30
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	14	12	10	8	6

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Поскольку практически всякая учебная дисциплина призвана формировать сразу несколько компетенций, критерии оценки целесообразно формировать в два этапа.

1-й этап - начальный: определение критериев оценки отдельно по каждой формируемой компетенции. Сущность 1-го этапа состоит в определении критериев для оценивания отдельно взятой компетенции на основе продемонстрированного обучаемым уровня самостоятельности в применении полученных в ходе изучения учебной дисциплины, знаний, умений и навыков.

2-й этап - заключительный: определение критериев для оценки уровня обученности по учебной дисциплине на основе комплексного подхода к уровню сформированности всех компетенций, обязательных к формированию в процессе изучения предмета.

Сущность 2-го этапа определения критерия оценки по учебной дисциплине заключена в определении подхода к оцениванию на основе ранее полученных данных о сформированности каждой компетенции, обязательной к выработке в процессе изучения предмета. В качестве основного критерия при оценке обучаемого при определении уровня освоения учебной дисциплины наличие сформированных у него компетенций по результатам освоения учебной дисциплины.

Показатели оценивания компетенций и шкала оценки

Оценка «неудовлетворительно» (не зачтено) или отсутствие сформированности компетенции	Оценка «удовлетворительно» (зачтено) или низкой уровень освоения компетенции	Оценка «хорошо» (зачтено) или повышенный уровень освоения компетенции	Оценка «отлично» (зачтено) или высокий уровень освоения компетенции
<p>Уровень освоения дисциплины, при котором у обучаемого не сформировано более 50% компетенций. Если же учебная дисциплина выступает в качестве итогового этапа формирования компетенций (чаще всего это дисциплины профессионального цикла) оценка «неудовлетворительно» должна быть выставлена при отсутствии сформированности хотя бы одной компетенции</p>	<p>При наличии более 50% сформированных компетенций по дисциплинам, имеющим возможность до-формирования компетенций на последующих этапах обучения. Для дисциплин итогового формирования компетенций естественно выставлять оценку «удовлетворительно», если сформированы все компетенции и более 60% дисциплин профессионального цикла «удовлетворительно»-</p>	<p>Для определения уровня освоения промежуточной дисциплины на оценку «хорошо» обучающийся должен продемонстрировать наличие 80% сформированных компетенций, из которых не менее 1/3 оценены отметкой «хорошо». Оценивание итоговой дисциплины на «хорошо» обуславливается наличием у обучаемого всех сформированных компетенций причем общепрофессиональных компетенции по учебной дисциплине должны быть сформированы не менее чем на 60% на повышенном</p>	<p>Оценка «отлично» по дисциплине с промежуточным освоением компетенций, может быть выставлена при 100% подтверждении наличия компетенций, либо при 90% сформированных компетенций, из которых не менее 2/3 оценены отметкой «хорошо». В случае оценивания уровня освоения дисциплины с итоговым формированием компетенций оценка «отлично» может быть выставлена при подтверждении 100% наличия сформированной компетенции у обучаемого, выполнены</p>

		уровне, то есть с оценкой «хорошо».-	требования к получению оценки «хорошо» и освоены на «отлично» не менее 50% общепрофессиональных компетенций
--	--	--------------------------------------	---

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

8.1. Основная учебная литература

1. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование : учебное пособие / С. В. Худик, В. С. Близневская, А. Ю. Близневский [и др.]. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2020. - 150 с. - ISBN 978-5-7638-4190-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1818789> (дата обращения: 25.09.2021). – Режим доступа: по подписке.
2. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527> (дата обращения: 25.09.2021). – Режим доступа: по подписке.
3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1087952> (дата обращения: 25.09.2021). – Режим доступа: по подписке.
4. 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> (дата обращения: 25.09.2021). – Режим доступа: по подписке.

8.2. Дополнительная учебная литература

1. 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> (дата обращения: 25.09.2021). – Режим доступа: по подписке.
2. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. - 7-е изд. стер. - Москва : Спорт, 2020. - 342 с. - ISBN 978-5-906132-50-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1153759> (дата обращения: 25.09.2021). – Режим доступа: по подписке.
3. Психология физической культуры: Учебник / Под ред. Яковлев Б.П. - Москва :Спорт, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-906839-11-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/914634> (дата обращения: 25.09.2021). – Режим доступа: по подписке.
4. Физическая культура студента : учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/443255> (дата обращения: 25.09.2021). – Режим доступа: по подписке.

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

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
<p>Практические занятия</p>	<p>Методико-практические занятия предусматривают освоение, самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.</p> <p>Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания к ее освоению; - преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике; - студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя; - под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания, студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. <p>Дальнейшее закрепление и совершенствование методических приемов происходит в процессе их многократного воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий, во вне учебной физкультурно-спортивной деятельности, в быту, на отдыхе Спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности овладение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленностью, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой</p>
<p>Самостоятельная работа</p>	<p>Самостоятельная работа студентов способствует более глубокому изучению отдельных тем курса определенной программы, развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к организации активного отдыха и занятий по укреплению и длительному сохранению собственного здоровья.</p> <p>Самостоятельная работа студентов по физической культуре проводится с целью формирования разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры, применять знания и умения в успешной профессиональной деятельности, в укреплении и сохранении собственного здоровья, в том числе:</p> <ul style="list-style-type: none"> формирования умений по поиску и использованию справочной и специальной литературы, а также других источников информации; -качественного освоения и систематизации полученных теоретических и практических знаний, их углубления и расширения в зависимости от профессиональной деятельности;

	<p>- формирования умения применять полученные знания на практике в практической деятельности (занятиях, соревнованиях)</p> <p>- подготовку к практическим занятиям закрепления практических умений студентов,</p> <p>- подготовку к промежуточному контролю (сдача контрольных нормативов)</p> <p>Основными видами и формами самостоятельной работы студентов по данной дисциплине являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка рефератов и докладов к практическим занятиям; - выполнение исследовательских проектов; - самоподготовка по вопросам.; - подготовка к зачету.
Реферат	<p>Студент временно освобожденный от практических занятии пишет реферат. При написании реферата необходимо: - изучить теоретическую литературу по предмету исследования; и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата</p>
Подготовка к зачету	<p>При подготовке к зачету нужно ориентироваться на контрольные упражнения, нормативы.</p>

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

10.1. Общесистемные требования

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»

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

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

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2023 / 2024 учебный год	Договор №915 эбс ООО «Знаниум» от 12.05.2023г.	Действует до 15.05.2024г.
	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: https://kchgu.ru/biblioteka - kchgu/	Бессрочный
2023 / 2024 учебный год	<p>Электронно-библиотечные системы:</p> <p>Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU» - https://www.elibrary.ru. Лицензионное соглашение №15646 от 01.08.2014г. Бесплатно.</p> <p>Национальная электронная библиотека (НЭБ) – https://rusneb.ru. Договор №101/НЭБ/1391 от 22.03.2016г. Бесплатно.</p> <p>Электронный ресурс «Polred.com Обзор СМИ» – https://polpred.com. Соглашение. Бесплатно.</p>	Бессрочно

10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

1. Спортивный зал для проведения практических занятий (Карачаево-Черкесская Республика, г. Карачаевск, ул. Ленина, 29. Учебный корпус № 3, Гимнастический зал)

Специализированная мебель:

скамья, брусья разной высотой, перекладины, шведская стенка, маты гимнастические, бревно гимнастическое, гимнастический конь, гимнастический козел.

Технические средства обучения:
доска, плейер, телевизор, мультимедийный проектор с экраном, спортивный инвентарь.

2. Спортивная площадка МКОУ КГО «Гимназия №4 имени М.А. Хабичева» (Карачаево-Черкесская республика, г. Карачаевск, ул. Ленина, 45-а)

Спортивные сооружения:

Скамья, брусья параллельные, перекладины разной высоты, беговые дорожки, футбольное поле, ворота для ручного мяча, ворота для футбола, прыжковые ямы, оборудования для прыжков в высоту, сектор для толкания ядра, для метания гранаты, площадки для баскетбола, волейбола, минифутбола, гандбола.

3. Читальный зал, 80 мест, 10 компьютеров.

Специализированная мебель: столы ученические, стулья.

Технические средства обучения:

Дисплей Брайля ALVA с программой экранного увеличителя MAGic Pro;

стационарный видеоувеличитель Clear View с монитором;

2 компьютерных роллера USB&PS/2; клавиатура с накладкой (ДЦП);

акустическая система свободного звукового поля Front Row to Go/\$;

персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная

Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная

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

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

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

4. Научный зал, 20 мест, 10 компьютеров

Специализированная мебель: столы ученические, стулья.

Технические средства обучения:

персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная

Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная

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

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

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

5. Аудитория для самостоятельной работы обучающихся № 507 (учебно-лабораторный корпус)

Специализированная мебель:

столы ученические, стулья, доска меловая.

Учебно-наглядные пособия (в электронном виде).

Технические средства обучения:

ноутбуки в количестве 3 шт. с подключением к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

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 ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020),
бессрочная
Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная
Антивирус Касперского. Действует до 03.03.2025г. (Договор № 56/2023 от 25
января 2023г.);

10.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Информационно-правовой портал «Консультант плюс» (правовая база данных). [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.consultant.ru/>
2. Информационно-правовой портал «Гарант» (правовая база данных). [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.garant.ru/>
3. Официальный сайт Министерства финансов РФ.[Электронный ресурс]. – URL: <https://minfin.gov.ru/ru/>
4. Официальный сайт журнала «Главбух» [Электронный ресурс]. - <https://www.glavbukh.ru/>
5. Официальный сайт Портала, посвященный бухгалтерскому учету, налогам и аудиторской деятельности в России [Электронный ресурс]. - <https://www.audit-it.ru/>

11. 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».