

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



Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки

38.03.04 – Государственное и муниципальное управление

(шифр, название направления)

Направленность (профиль) подготовки

Государственное и муниципальное управление

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения

Очно-заочная

Год начала подготовки - 2021

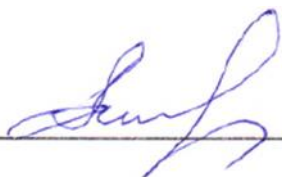
(по учебному плану)

Составитель: ст.преп. Ортабаев К.Дж.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2020 г. №1016, основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, направленность (профиль) «Государственное и муниципальное управление», локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания общественного здоровья на 2023-2024 г.
Протокол № 10 от 20.06. 2023г.

Зав. кафедрой



А.К. Каракотов

СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование дисциплины (модуля)	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	4
3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	5
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)	6
5.2. Тематика лабораторных занятий	8
5.3. Примерная тематика курсовых работ	8
6. Образовательные технологии.....	8
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	9
7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций	9
7.2.Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины	12
7.2.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям:	12
7.2.2. Примерные вопросы к итоговой аттестации (экзамен):	13
7.2.4. Балльно-рейтинговая система оценки знаний обучающихся	16
8.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения ..	17
дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса.....	17
9. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля).....	18
10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)	19
10.1. Общесистемные требования	19
10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины	19
10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения	21
10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы	
11.Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	21

1. Наименование дисциплины (модуля) Физическая культура и спорт

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. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Социология» (Б1.О.24) относится к базовой части. Дисциплина (модуль) изучается на 1 курсе в 2 семестре.

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
Индекс	Б1.О.24
К началу изучения дисциплины студент должен владеть объемом знаний, умений и навыков по предмету «Физическая культура» 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 опирается на Программу 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. 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):

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ООП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
УК- 7	УК-7Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятель	Знать: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни Владеть навыками физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

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 часа.

Объём дисциплины	Всего часов для очно-заочной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) * (всего)	58
Аудиторная работа (всего):	58
в том числе:	
лекции	
семинары, практические занятия	32
практикумы	Не предусмотрено
лабораторные работы	Не предусмотрено
Внеаудиторная работа:	
консультация перед зачетом	
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)	14
Контроль самостоятельной работы	-
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	зачет

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

**5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)
Для очно- заочной формы обучения**

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах) всего	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
			Аудиторные уч. занятия			Сам. работа			
			Лек	Пр	Лаб				
	Раздел Легкая атлетика								
1.	Развитие физических качеств: Сила, скорость, выносливость.	4	-	4	-	-	-	УК- 7	Промежуточный контрольный
2.	Техника бега на короткие дистанции.	4	-	4	-	-	-	УК- 7	Промежуточный контрольный
3.	Длительный бег Развитие выносливости Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800	2	-	2	-	-	-	УК- 7	Промежуточный контрольный

	метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д							
4.	Техника метания малого мяча на дальность. Метание м/ мяча, гранаты Развитие скоростно-силовых качеств. Техника метания гранаты	4	-	4	-	-	УК- 7	Промежуточный контрольный
5.	Прыжки в длину с места и с разбега Прыжки в длину 1. Развитие силовых и координационных способностей. 2. Прыжок в длину с разбега. 3. Прыжок в длину с разбега, избранным способом на результат	2	-	2	-	-	УК- 7	Промежуточный контрольный
6.	Комплекс упражнений для развития выносливости	4	-	4	-	-	УК- 7	Промежуточный контрольный
7.	Длительный бег Развитие выносливости Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д	2		2	-	-		
8.	Гладкий бег Бег в равномерном темпе 15-20 мин – (Ю), 10-15 м – (Д)	4		4	-	-		
9.	Кроссовая подготовка Техника бега на длинные дистанции, контроль дыхания.	4		4	-	-		
10.	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий	4	-	4	-	-	УК- 7	Промежуточный контрольный
	Раздел Спортивные игры		-		-	-	УК- 7	Промежуточный контрольный
11.	Техника игры: Волейбол.	4	-	4	-	-	УК- 7	Промежуточный контрольный
12.	Тактика игры: Волейбол	2	-	2	-	-	УК- 7	Промежуточный контрольный
13.	Двухсторонняя командная игра: Волейбол	2	-	2	-	-	УК- 7	Промежуточный контрольный
14.	Техника игры: Баскетбол	4	-	4	-	-	УК- 7	Промежуточный контрольный
15.	Тактика игры: Баскетбол	2	-	2	-	-	УК- 7	Промежуточный контрольный
16.	Двухсторонняя командная игра: Баскетбол	2	-	2	-	-	УК- 7	Промежуточный контрольный

17.	Техника безопасности по туризму	2	-	2	-	-	УК- 7	Промежуточный контрольный
18.	Техника и тактика в туризме	4	-	4	-	-	УК- 7	Промежуточный контрольный
19.	Обучение вязать прямой, ткацкий, встречный узел.	4	-	4	-	-	УК- 7	Промежуточный контрольный
20.	Топографическая подготовка туриста. Краеведческая подготовка туриста	4	-	4	-	-	УК- 7	Промежуточный контрольный
21.	Техника безопасности по туризму	4	-	4	-	-	УК- 7	Промежуточный контрольный
22.	Техника и тактика в туризме	4	-	4	-	-	УК- 7	Промежуточный контрольный
	Итого	72		72	-	-		

5.2. Тематика лабораторных занятий

Учебным планом не предусмотрены

5.3. Примерная тематика курсовых работ

Учебным планом не предусмотрено

6. Образовательные технологии

При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы обучающихся.

Методические рекомендации по проведению различных видов практических (семинарских) занятий.

1. Доклад с презентацией

Презентация – самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре «один на один», так и при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

2. Дискуссия

Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор. Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающейся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме, друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятии.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды дискуссий: классические дебаты, экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная) дискуссия.

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

7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Качественные критерии оценивание			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
УК-7					
Базовый	<p>Знать: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни</p> <p>Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития профессионально</p>	<p>Не знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни</p> <p>Не умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного</p>	<p>В целом знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни</p> <p>В целом умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного</p>	<p>Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни</p> <p>Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития профессионально-личностного развития,</p>	

	-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	
	Владеть навыками физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального личностного развития профессионального личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Не владеет навыками физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального личностного развития профессионального личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	В целом владеет навыками физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального личностного развития профессионального личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Владеет навыками физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального личностного развития профессионального личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	
Повышенной	Знать: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни				В полном объеме знает : виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни

<p>Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального личностного развития профессионального личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p>				<p>Умеет в полном объеме применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального личностного развития профессионального личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p>
<p>Владеть навыками физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;</p>				<p>В полном объеме навыками физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;</p>

	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни				творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
--	---	--	--	--	--

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

7.2.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям:

1. - физическая культура и спорт как социальные феномены;
2. - ценности физической культуры;
3. - физическая культура личности студента;
4. - дисциплина "Физическая культура и спорт" в структуре высшего образования;
5. - законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте;
6. - наставление по физической подготовке работников умственного труда;
7. - меры безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
8. - жизненно необходимые умения и навыки;
9. - двигательная активность, ее виды и формы;
10. - профессионально необходимые умения и навыки;
11. - понятия об органах и физиологических системах организма;
12. - человек как саморегулирующая система;
13. - психофизические особенности трудовой деятельности специалистов
14. - теория активного отдыха;
15. - основные физические качества;
16. - физкультурно-спортивные виды активного отдыха;
17. - средства и методы релаксации;
18. - рациональное питание;
19. - закаливание;
20. - роль физической культуры личности руководителя во внедрении физической
21. культуры в производственный коллектив.

Критерии оценки доклада, сообщения, реферата:

Отметка «отлично» за письменную работу, реферат, сообщение ставится, если изложенный в докладе материал:

- отличается глубиной и содержательностью, соответствует заявленной теме;
- четко структурирован, с выделением основных моментов;
- доклад сделан кратко, четко, с выделением основных данных;

- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы.
- Отметка «хорошо» ставится, если изложенный в докладе материал:
- характеризуется достаточным содержательным уровнем, но отличается недостаточной структурированностью;
 - доклад длинный, не вполне четкий;
 - на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы только после наводящих вопросов, или не на все вопросы.
- Отметка «удовлетворительно» ставится, если изложенный в докладе материал:
- недостаточно раскрыт, носит фрагментарный характер, слабо структурирован;
 - докладчик слабо ориентируется в излагаемом материале;
 - на вопросы по теме доклада не были получены ответы или они не были правильными.
- Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:
- доклад не сделан;
 - докладчик не ориентируется в излагаемом материале;
 - на вопросы по выполненной работе не были получены ответы или они не были правильными.

7.2.2. Примерные вопросы к итоговой аттестации (экзамен)

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Профессиональная направленность физического воспитания
3. Физическая культура – ведущий фактор здоровья студентов.
4. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система.
5. Физическая культура – ведущий фактор здоровья студентов.
6. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
7. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
8. Биологические ритмы и работоспособность.
9. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
10. Воздействие природных и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека.
11. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
12. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
13. Влияние образа жизни на здоровье.
14. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
15. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
16. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
17. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
18. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
19. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
20. Основы обучения движениям (техническая подготовка).
21. Развитие физических качеств у студентов.
22. Тестирование и оценка уровня подготовленности на занятиях физической культурой.
23. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества.
24. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
25. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной

и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

26. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность.
27. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
28. Средства и методы лечебной физической культуры при различных заболеваниях студентов.

Критерии оценки устного ответа на зачете по дисциплине «Физическая культура и спорт»:

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если им показаны хотя бы удовлетворительные знания по изучаемому курсу, проявлены способности к самостоятельному логическому мышлению, показаны знания практически всех вопросов, хотя бы и с незначительными погрешностями;

- оценка «не зачтено» ставится, когда студент проявил полное безразличие к предмету, не смог ответить на подавляющее большинство представленных вопросов, продемонстрировал неудовлетворительные знания.

7.2.3. Тестовые задания для проверки знаний обучающихся (УК-7)

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.

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.

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.

4. Сила – это:

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

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.

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

- а) 3,
- б) 5,
- в) 2.

7. Результатом физической подготовки является:

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

8. Основными специфическими средствами физического воспитания являются:
- а) физические упражнения,
 - б) гигиенические факторы,
 - в) тренажеры и тренажерные устройства.
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.
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

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.
2. Здоровье человека зависит от образа жизни на ...%
- а) 50-55%; б) 10-15%; в) 70- 75%; г) 90%
3. К материальным ценностям физической культуры общества относят...
- а) знания о физическом воспитании;
 - б) спортивные соревнования;
 - в) спортивные сооружения;
 - г) оздоровительные и спортивные секции.
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.
5. К неспецифическим средствам физической культуры относят...
- а) физические упражнения;
 - б) гигиенические факторы;
 - в) игры. г) спортивные мероприятия
6. К основным формам физического воспитания студентов в вузе относят...
- а) физические упражнения;
 - б) спортивные соревнования;
 - в) учебные занятия;
 - г) занятия в спортивных секциях.
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.
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.

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

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

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.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний

Ключи к тестовым заданиям.

Шкала оценивания (за правильный ответ дается 1 балл)

«неудовлетворительно» – 50% и менее

«удовлетворительно» – 51-80%

«хорошо» – 81-90%

«отлично» – 91-100%

7.2.4. Балльно-рейтинговая система оценки знаний обучающихся

Согласно Положению о балльно-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся баллы выставляются в соответствующих графах журнала (см. «Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы») в следующем порядке:

«Посещение» - 2 балла за присутствие на занятии без замечаний со стороны преподавателя; 1 балл за опоздание или иное незначительное нарушение дисциплины; 0 баллов за пропуск одного занятия (вне зависимости от уважительности пропуска) или опоздание более чем на 15 минут или иное нарушение дисциплины.

«Активность» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем за демонстрацию студентом знаний во время занятия письменно или устно, за подготовку домашнего задания, участие в дискуссии на заданную тему и т.д., то есть за работу на занятии. При этом преподаватель должен опросить не менее 25% из числа студентов, присутствующих на практическом занятии.

«Контрольная работа» или «тестирование» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем по результатам контрольной работы или тестирования группы, проведенных во внеаудиторное время. Предполагается, что преподаватель по согласованию с деканатом проводит подобные мероприятия по выявлению остаточных знаний студентов не реже одного раза на каждые 36 часов аудиторного времени.

«Отработка» - от 0 до 2 баллов выставляется за отработку каждого пропущенного лекционного занятия и от 0 до 4 баллов может быть поставлено преподавателем за отработку студентом пропуска одного практического занятия или практикума. За один раз можно отработать не более шести пропусков (т.е., студенту выставляется не более 18 баллов, если все пропущенные шесть занятий являлись практическими) вне зависимости от уважительности пропусков занятий.

«Пропуски в часах всего» - количество пропущенных занятий за отчетный период умножается на два (1 занятие=2 часам) (заполняется делопроизводителем деканата).

«Пропуски по неуважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Пропуски по уважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Корректировка баллов за пропуски» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Итого баллов за отчетный период» - сумма всех выставленных баллов за данный период (графа заполняется делопроизводителем деканата).

Таблица перевода балльно-рейтинговых показателей в отметки традиционной системы оценивания

Соотношение часов лекционных и практических занятий	0/2	1/3	1/2	2/3	1/1	3/2	2/1	3/1	2/0	Соответствие отметки коэффициенту
Коэффициент соответствия балльных показателей традиционной отметке	1,5	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	«зачтено»
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	«удовлетворительно»
	2	1,75	1,65	1,6	1,5	1,4	1,35	1,25	-	«хорошо»
	3	2,5	2,3	2,2	2	1,8	1,7	1,5	-	«отлично»

Необходимое количество баллов для выставления отметок («зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично») определяется произведением реально проведенных аудиторных часов (n) за отчетный период на коэффициент соответствия в зависимости от соотношения часов лекционных и практических занятий согласно приведенной таблице.

«Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы» заполняется преподавателем на каждом занятии.

В случае болезни или другой уважительной причины отсутствия студента на занятиях, ему предоставляется право отработать занятия по индивидуальному графику.

Студенту, набравшему количество баллов менее определенного порогового уровня, выставляется оценка "неудовлетворительно" или "не зачтено". Порядок ликвидации задолженностей и прохождения дальнейшего обучения регулируется на основе действующего законодательства РФ и локальных актов КЧГУ.

Текущий контроль по лекционному материалу проводит лектор, по практическим занятиям – преподаватель, проводивший эти занятия. Контроль может проводиться и совместно.

8.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса

а) основная 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>

2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / составитель И. М. Очиров. — Улан-Удэ : БГУ, 2018. — 76 с. — ISBN 978-5-9793-1225-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154295>

б) дополнительная учебная литература

1.Физическая культура: учебник для вузов. Гриф Московского педагогического гос. Университета / А.Б. Муллер. - М.: Юрайт, 2013. - 424 с.

2.Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении: учеб. пособие для студентов МГУУ Правительства Москвы всех направлений подготовки (степень бакалавр) / под ред. В.А. Баранова. - М.: МГУУ ПМ, 2014. - 140с.

- 3..Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
- 4.Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 256 с.
- 5.Олимпийский спорт и олимпийское движение [Текст]: учебное пособие для студентов МГУУ Правительства Москвы всех направлений подготовки (степень "бакалавр") / А. В. Николаев [и др.]. - М.: МГУУ ПМ, 2013-152 с.
- 6.Евсеев Ю. И. Физическая культура [Текст]: учебное пособие. Гриф МО РФ. Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту (третьего поколения) / Ю.И. Евсеев. - 8-е изд., испр. - Ростов н/Д: Феникс, 2012. - 445 с.
- 1.Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / Шулятьев В.М. - Москва: Российский университет дружбы народов. 2012. - 288 с. -Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.
- 2.Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. - Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.
- 3.Лысова И.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И.А. - М.: Московский гуманитарный университет, 2012. - 161 с. - Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.
- 4.Холодов Ж.К. Терпя и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. Гриф УМО /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 8-е изд., стер. - М.: Академия, 2010. - 479 с.
- 5..Содержание и направленность оздоровительной физической тренировки: учебное пособие для студ. Всех специальностей и направлений подготовки / ред. В.А. Баранов. - М.: МГУУ ПМ, 2010.-93 с.
- 6.В.Т Никоноров. Физическая культура; учебное пособие. Чебоксары: Чуваш. Гос. педун-т, 2011. - 96 с
- 7.Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие / Г.С. Туманян. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. - 335 с.

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

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: краткое, схематичное, последовательное фиксирование основных положений, выводов, формулировок, обобщений; выделение ключевых слов, терминов. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначение вопросы, терминов, материала, вызывающего трудности. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом
Контрольная работа/индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Реферат	Реферат: Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.
Коллоквиум	Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам и др.
Самостоятельная работа	Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа. Изучение нового материала до его изложения на занятиях. Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников. Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа. Подготовка к текущему контролю, к промежуточной аттестации.

Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.
---------------------	--

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	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор №915 ЭБС от 12.05.2023г.	с 12.05.2023 г по 12.05.2024 г.
	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № СЭБ НВ-294 от 1 декабря 2020 года.	Бессрочный
2023/ 2024 учебный год	Электронная библиотека КЧГУ (Э.Б.). Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1). Электронный адрес: https://kchgu.ru/biblioteka - kchgu/	Бессрочный
2023/ 2024 учебный год	Электронно-библиотечные системы: Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU» - https://www.elibrary.ru . Лицензионное соглашение №15646 от 01.08.2014г. 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

10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

<p>Спортивная площадка МКОУ КГО «Гимназия №4 имени М.А. Хабичева»</p> <p><i>Спортивные сооружения:</i></p> <p>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. (Карачаевск, ул. Ленина, 45-а)</p>
<p>Спортивный зал для проведения практических занятий</p> <p><i>Специализированная мебель:</i></p> <p>скамьи, доска меловая</p> <p><i>Технические средства обучения:</i></p> <p>аудио и видео аппаратура, наглядные материалы: муляжи, таблицы, плакаты, спортивный инвентарь. (г. Карачаевск, ул. Ленина, 29).</p> <p>Учебный корпус № 3, Большой игровой зал)</p>

Спортивный зал для проведения практических занятий.

Специализированная мебель:

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

Технические средства обучения:

доска, плеер, телевизор, мультимедийный проектор с экраном, спортивный инвентарь.

(г. Карачаевск, ул. Ленина, 29.

– Учебный корпус № 3, Гимнастический зал)

2. Научный зал, 20 мест, 10 компьютеров (учебно-лабораторный корпус, ауд.101)

Специализированная мебель: столы ученические, стулья.

Технические средства обучения:

персональные компьютеры с возможностью подключения 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
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 03.03.2021 по 04.03.2023г.
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 1C12-230131-040105-990-2679), с 21.01.2023 по 03.03.2025г.

3. Читальный зал, 80 мест, 10 компьютеров (учебно-лабораторный корпус, ауд. 102а).

Специализированная мебель: столы ученические, стулья.

Технические средства обучения:

Дисплей Брайля ALVA с программой экранного увеличителя MAGic Pro;

стационарный видеозумитель 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 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
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 03.03.2021 по 04.03.2023г.
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 1C12-230131-040105-990-2679), с 21.01.2023 по 03.03.2025г.

4. Аудитория для самостоятельной работы обучающихся (учебно-лабораторный корпус, ауд.507)

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:

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
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 0E26-170203-103503-237-90), с 02.03.2017 по 02.03.2019г.
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 1C12-230131-040105-990-2679), с 21.01.2023 по 03.03.2025г.

10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

1. ABBY FineReader (лицензия №FCRP-1100-1002-3937), бессрочная.
2. Calculate Linux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная.
3. Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная.
4. Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 1C12-230131-040105-990-2679), с 21.01.2023 по 03.03.2025г.
5. Microsoft Office (лицензия №60127446), бессрочная.
6. Microsoft Windows (лицензия №60290784), бессрочная.

10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Официальный сайт Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) [Электронный ресурс]. - <https://wciom.ru/>.
2. Официальный сайт Аналитического центра ЛЕВАДА-ЦЕНТР [Электронный ресурс]. - <https://www.levada.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».