

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»**

**Факультет психологии и социальной работы**

**Кафедра философии и социальной работы**

УТВЕРЖДАЮ

Врио. ректора М.Х. Чанкаев

«29» апреля 2025 г.,

протокол № 8

М.П.

**Рабочая программа дисциплины**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

*(наименование дисциплины (модуля))*

Направление подготовки

**39.03.02 Социальная работа**

*(шифр, название направления)*

направленность (профиль) программы

**Социальная работа в системе социальных служб**

Квалификация выпускника

**бакалавр**

Форма обучения

**Очная/заочная**

Год начала подготовки – 2023

Карачаевск, 2025

Составитель: ст.преп. К.А. Катаев

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 76 от 05.02.2018, на основании учебного плана подготовки бакалавров по направлению 39.03.02 Социальная работа, направленность (профиль): «Социальная работа в системе социальных служб», локальных актов КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания и общественного развития на 2025-2026 уч. год, протокол № 8 от 29.04.2025 г.

## Оглавление

|  |  |
|--|--|
| 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 .....   | 5                                      |
| 5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) .....  | 5                                      |
| 6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы .....   | 7                                      |
| 7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....   | 10                                     |
| 7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций .....  | 10                                     |
| 7.2. Перевод балльно-рейтинговых показателей внутренней системы оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания. ....   | 10                                     |
| 7.3. Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины .....   | 11                                     |
| 7.3.1. Перечень вопросов для зачета/экзамена .....   | 11                                     |
| 7.3.2. Контрольные работы, темы рефератов .....  | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> |
| 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) .....   | 12                                     |
| 8.1. Основная литература: .....  | 13                                     |
| 8.2. Дополнительная литература: .....  | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> |
| 9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля) .....  | 13                                     |
| 9.1. Общесистемные требования .....  | 13                                     |
| 9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины .....  | 14                                     |
| 9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения .....   | 14                                     |
| 9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы .....  | 14                                     |
| 10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья. ....   | 15                                     |
| 11. Лист регистрации изменений .....   | 15                                     |

## 1. Наименование дисциплины (модуля):

### Физическая культура и спорт

**Цель** изучения дисциплины формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности

#### Для достижения цели ставятся задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

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

Дисциплина (модуль) Б1.О.32 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части блока Б1. «дисциплины (модули)».

Дисциплина изучается на очном отделении на 1 курсе, в 1 семестре

| <b>МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПВО</b>  |         |
|---|---------|
| Индекс  | Б1.О.32 |
| Индекс  |         |
| <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>  |         |
| Для успешного освоения дисциплины «Основы социального государства и гражданского общества» студенты используют знания, полученные в ходе изучения дисциплин «История», «Социология», «Культурология», параллельно с изучением дисциплин «Философия», «Экономика», «Основы права», «Введение в профессию». |         |
| <b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>  |         |
| Знания и навыки, приобретенные в ходе изучения «Основы социального государства и гражданского общества» должны быть использованы в дальнейшем при изучении дисциплин профессионального цикла «Социальная политика», «Теория социальной работы» и другие.  |         |

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

| Код компетенций | Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ОПВО   | Индикаторы достижения сформированности компетенций  |
|-----------------|--|---|
| УК-7            | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК.Б-7.1 выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности<br>УК.Б-7.2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности<br>УК.Б-7.3 соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности |

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

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

| Объём дисциплины   | Всего часов              | Всего часов                |
|--|--------------------------|----------------------------|
|  | для очной формы обучения | для заочной формы обучения |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины</b>   | 72                       | 72                         |
| <b>Аудиторная работа (всего):</b>  | 36                       | 12                         |
| в том числе:   |                          |                            |
| лекции   | -                        | -                          |
| семинары, практические занятия   | 36                       | 12                         |
| практикумы   | Не предусмотрено         |                            |
| лабораторные работы  | Не предусмотрено         |                            |
| <b>Внеаудиторная работа:</b>   |                          |                            |
| 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. |                          |                            |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>  | 36                       | 56                         |
| <b>Контроль самостоятельной работы</b>   |                          | 4                          |
| <b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)</b>   | зачет                    | 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)**

*Очная форма обучения*

| №<br>п/п | Курс/<br>семестр | Раздел, тема дисциплины  | Общая<br>трудоемкость (в часах) | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) |                        |     |     |             |  |
|----------|------------------|--|---------------------------------|---|------------------------|-----|-----|-------------|--|
|          |                  |  |                                 | всего   | Аудиторные уч. занятия |     |     | Сам. работа |  |
|          |                  |  |                                 |   | Лек                    | Пр. | Лаб |             |  |
|          |                  | <b>Общая физическая и специальная подготовка по разделам: легкая атлетика; баскетбол; волейбол; туризм и ППФК</b>  |                                 |   |                        |     |     |             |  |
|          |                  | <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>   |                                 |   |                        |     |     |             |  |
| 1.       | 1/1              | Обучение технике бега на короткой дистанции:<br>а) учить правильному выполнению команды «на старт» «внимание», «марш»<br>б) учить технике выхода из низкого старта<br>в) учить технике бега по дистанции<br>г) учить технике финишированию.                              |                                 |   | 2                      |     |     | 2           |  |
| 2.       | 1/1              | Учить технике бега на длинной дистанции (2000 м, 3000 м):<br>а) учить технике выполнения высокого старта<br>б) учить технике бега по дистанции<br>в) учить технике бега на поворотах<br>г) учить правильному дыханию на дистанции.<br>д) учить правильному финишированию |                                 |   | 2                      |     |     | 2           |  |
| 3.       | 1/1              | Учить технике прыжка с места:<br>а) учить правильному исходному положению перед прыжком<br>б) учить технике отталкивания двумя ногами<br>в) учить технике полета после отталкивания  |                                 |   | 2                      |     |     | 2           |  |
|          |                  | <b>Раздел 2. Баскетбол.</b>  |                                 |   |                        |     |     |             |  |
| 4.       | 1/1              | Основы техники безопасности. Обучение элементам техники спортивных игр (в зависимости от медицинских показаний и противопоказаний).  |                                 |   | 2                      |     |     | 2           |  |
| 5.       | 1/1              | Ведение мяча в движении: по прямой в равномерном темпе; с остановкой и последующим движением; после ловли на месте; после ловли в движении; с изменением скорости передвижения   |                                 |   | 2                      |     |     | 2           |  |
| 6.       | 1/1              | Учить тактике игры в баскетбол.  |                                 |   | 2                      |     |     | 2           |  |
| 7.       | 1/1              | Совершенствование техники игры   |                                 |   | 2                      |     |     | 2           |  |

|     |     |  |           |  |           |  |           |  |  |
|-----|-----|--|-----------|--|-----------|--|-----------|--|--|
| 8.  | 1/1 | Совершенствование тактике игры в защите  |           |  | 2         |  | 2         |  |  |
|     |     | <b>Раздел 3. Волейбол.</b>   |           |  |           |  |           |  |  |
| 9.  | 1/1 | Основы техники безопасности.   |           |  | 2         |  | 2         |  |  |
| 10. | 1/1 | Учить тактике игры в волейбол.   |           |  | 2         |  | 2         |  |  |
| 11. | 1/1 | Обучение подачам мяча  |           |  | 2         |  | 2         |  |  |
| 12. | 1/1 | Обучение тактике нападающего удара   |           |  | 2         |  | 2         |  |  |
| 13. | 1/1 | Обучение тактике блокирования  |           |  | 2         |  | 2         |  |  |
|     |     | <b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>   |           |  |           |  |           |  |  |
| 14. | 1/1 | Развитие физических качеств:<br>а) развитие силы<br>б) развитие выносливости<br>в) развитие быстроты.  |           |  | 2         |  | 2         |  |  |
| 15. | 1/1 | Совершенствование навыка передвижения в сложных условиях   |           |  | 2         |  | 2         |  |  |
|     |     | <b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>   |           |  |           |  |           |  |  |
| 1.  | 1/2 | Обучение технике бега на короткой дистанции:<br>а) учить правильному выполнению команды «на старт» «внимание», «марш»<br>б) учить технике выхода из низкого старта<br>в) учить технике бега по дистанции<br>г) учить технике финишированию.                              |           |  | 2         |  | 2         |  |  |
| 2.  | 1/2 | Учить технике бега на длинной дистанции (2000 м, 3000 м):<br>а) учить технике выполнения высокого старта<br>б) учить технике бега по дистанции<br>в) учить технике бега на поворотах<br>г) учить правильному дыханию на дистанции.<br>д) учить правильному финишированию |           |  | 2         |  | 2         |  |  |
| 3.  | 1/2 | Учить технике прыжка с места:<br>а) учить правильному исходному положению перед прыжком<br>б) учить технике отталкивания двумя ногами<br>в) учить технике полета после отталкивания  |           |  | 2         |  | 2         |  |  |
|     |     | <b>Всего</b>   | <b>72</b> |  | <b>36</b> |  | <b>36</b> |  |  |

## 6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы

**Лекционные занятия.** Лекция является основной формой учебной работы в вузе, она является наиболее важным средством теоретической подготовки обучающихся. На лекциях рекомендуется деятельность обучающегося в форме активного слушания, т.е.

предполагается возможность задавать вопросы на уточнение понимания темы и рекомендуется конспектирование основных положений лекции. Основная дидактическая цель лекции - обеспечение ориентировочной основы для дальнейшего усвоения учебного материала. Лекторами активно используются: лекция-диалог, лекция - визуализация, лекция - презентация. Лекция - беседа, или «диалог с аудиторией», представляет собой непосредственный контакт преподавателя с аудиторией. Ее преимущество состоит в том, что она позволяет привлекать внимание слушателей к наиболее важным вопросам темы, определять содержание и темп изложения учебного материала с учетом особенностей аудитории. Участие обучающихся в лекции – беседе обеспечивается вопросами к аудитории, которые могут быть как элементарными, так и проблемными.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Рекомендуется на первой лекции довести до внимания студентов структуру дисциплины и его разделы, а в дальнейшем указывать начало каждого раздела (модуля), суть и его задачи, а, закончив изложение, подводить итог по этому разделу, чтобы связать его со следующим. Содержание лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины. Для эффективного проведения лекционного занятия рекомендуется соблюдать последовательность ее основных этапов:

1. формулировку темы лекции;
2. указание основных изучаемых разделов или вопросов и предполагаемых затрат времени на их изложение;
3. изложение вводной части;
4. изложение основной части лекции;
5. краткие выводы по каждому из вопросов;
6. заключение;
7. рекомендации литературных источников по излагаемым вопросам.

**Лабораторные работы и практические занятия.** Дисциплины, по которым планируются лабораторные работы и практические занятия, определяются учебными планами. Лабораторные работы и практические занятия относятся к основным видам учебных занятий и составляют важную часть теоретической и профессиональной практической подготовки. Выполнение студентом лабораторных работ и практических занятий направлено на:

- обобщение, систематизацию, углубление, закрепление полученных теоретических знаний по конкретным темам дисциплин математического и общего естественно-научного, общепрофессионального и профессионального циклов;
- формирование умений применять полученные знания на практике, реализацию единства интеллектуальной и практической деятельности;
- развитие интеллектуальных умений у будущих специалистов: аналитических, проектировочных, конструктивных и др.;
- выработку при решении поставленных задач таких профессионально значимых качеств, как самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива. Методические рекомендации разработаны с целью единого подхода к организации и проведению лабораторных и практических занятий.

Лабораторная работа — это форма организации учебного процесса, когда студенты по заданию и под руководством преподавателя самостоятельно проводят опыты, измерения, элементарные исследования на основе специально разработанных заданий. Лабораторная работа как вид учебного занятия должна проводиться в специально оборудованных учебных аудиториях. Необходимыми структурными элементами лабораторной работы, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются инструктаж, проводимый преподавателем, а также организация обсуждения итогов выполнения лабораторной работы. Дидактические цели лабораторных занятий:

- формирование умений решать практические задачи путем постановки опыта;



- экспериментальное подтверждение изученных теоретических положений, экспериментальная проверка формул, расчетов;
- наблюдение и изучения явлений и процессов, поиск закономерностей;
- изучение устройства и работы приборов, аппаратов, другого оборудования, их испытание;
- экспериментальная проверка расчетов, формул.

Практическое занятие — это форма организации учебного процесса, направленная на выработку у студентов практических умений для изучения последующих дисциплин (модулей) и для решения профессиональных задач. Практическое занятие должно проводиться в учебных кабинетах или специально оборудованных помещениях. Необходимыми структурными элементами практического занятия, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются анализ и оценка выполненных работ и степени овладения студентами запланированными умениями. Дидактические цели практических занятий: формирование умений (аналитических, проектировочных, конструктивных), необходимых для изучения последующих дисциплин (модулей) и для будущей профессиональной деятельности.

Семинар - форма обучения, имеющая цель углубить и систематизировать изучение наиболее важных и типичных для будущей профессиональной деятельности обучаемых тем и разделов учебной дисциплины. Семинар - метод обучения анализу теоретических и практических проблем, это коллективный поиск путей решений специально созданных проблемных ситуаций. Для студентов главная задача состоит в том, чтобы усвоить содержание учебного материала темы, которая выносится на обсуждение, подготовиться к выступлению и дискуссии. Семинар - активный метод обучения, в применении которого должна преобладать продуктивная деятельность студентов. Он должен развивать и закреплять у студентов навыки самостоятельной работы, умения составлять планы теоретических докладов, их тезисы, готовить развернутые сообщения и выступать с ними перед аудиторией, участвовать в дискуссии и обсуждении.

В процессе подготовки к практическим занятиям, обучающимся необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме семинарского или практического занятия, что позволяет обучающимся проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

**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.

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

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разборка кейсов, решения практических задач, публичная презентация проекта и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

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

### 7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций

| Компетенции  | Зачтено   |   |   | Не зачтено   |
|--|---|---|---|--|
|  | Высокий уровень<br>(отлично)<br>(86-100% баллов)  | Средний уровень<br>(хорошо)<br>(71-85% баллов)  | Низкий уровень<br>(удовлетворительно)<br>(56-70% баллов)  | Ниже порогового<br>уровня<br>(неудовлетворительн<br>о)<br>(до 55 % баллов)   |
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности | УК-7.1. выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности | УК-7.1. выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности | УК-7.1. Не выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности |
|  | УК-7.2. планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности  | УК-7.2. планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности  | УК-7.2. Недостаточно планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности                                 | УК-7.2. Не 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 в профессиональной деятельности   | УК-7.3. соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности   | УК-7.3. Не соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности  | УК-7.3. Не соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности   |

### 7.2. Перевод балльно-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания.

Порядок функционирования внутренней системы оценки качества подготовки обучающихся и перевод балльно-рейтинговых показателей обучающихся в отметки традиционной системы оценивания проводится в соответствии с положением КЧГУ «Положение о балльно-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся», размещенным на сайте Университета по адресу: <https://kchgu.ru/inYE-lokalnye-akty/>

### **7.3. Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины**

#### **7.3.1. Перечень вопросов для зачета/экзамена**

##### ***Вопросы для зачета:***

1. Функции физической культуры и спорта в современном обществе.
2. Физическая тренировка. Структура тренировочного занятия. Задачи частей занятия.
3. Физическая культура и спорт как средство всестороннего и гармоничного развития личности.
4. Овладение двигательным действием и методы его целостного разучивания и разучивания по частям.
5. Роль физической культуры в профессиональной подготовке и формировании личности студента.
6. Воспитание физических качеств. Методы воспитания физических качеств.
7. Физическая культура и спорт в научной организации работника умственного труда.
8. Зависимость интенсивности физической нагрузки и частоты сердечных сокращений.
9. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и повышении работоспособности.
10. Средства и методы воспитания силы.
11. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и её роль для целостного развития личности.
12. Средства и методы воспитания быстроты движений.
13. Организм человека как единая саморегулируемая и саморазвивающаяся биологическая система.
14. Средства и методы развития координации движений.
15. Основы использования средств физической культуры для повышения эффективности учебного труда.
16. Средства и методы воспитания гибкости (увеличения амплитуды движений).
17. Воздействие физической тренировки на кровь и кровеносную систему.
18. Средства и методы воспитания выносливости
19. Физическая тренировка и функция дыхания. Рекомендации по дыханию при занятиях физическими упражнениями.
20. Общая и специальная физическая подготовка, их взаимосвязь.
21. Воздействие физической тренировки на опорно-двигательный аппарат.
22. Спортивная подготовка и её виды.
23. Рефлекторные механизмы совершенствования координации движений.
24. Роль физической культуры в профессиональной деятельности.
25. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней природной и социальной среды.
26. Требования по физической подготовленности в работе по избранной специальности.

30. Здоровый образ жизни и его составляющие. Разумное чередование труда и отдыха.
31. Профессионально-прикладная физическая подготовка, её цели и задачи.
32. Здоровый образ жизни. Рациональное питание.
33. Содержание профессионально-прикладной физической подготовки и её реализация в условиях избранной профессии.
34. Здоровый образ жизни. Отказ от вредных привычек.
35. Личная гигиена занимающихся физическими упражнениями и спортом.
36. Здоровый образ жизни. Основные правила закаливания.
37. Гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями на производстве.
38. Здоровый образ жизни. Оптимальная двигательная активность.
40. Гигиена спортивной одежды и обуви.
41. Здоровый образ жизни. Гигиена тела.
42. Физические упражнения как средство реабилитации в профессиональной деятельности.
43. Физическая культура в условиях производства, её цели и задачи.
44. Гигиенические требования к открытым и закрытым спортивным сооружениям.

### **7.3.2 Темы к письменным работам, докладам и выступлениям:**

1. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Влияние вредных привычек на отдельные системы и на организм в целом. Физическая культура как альтернатива вредным привычкам.
3. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
4. Роль физической культуры в профилактике профессиональных заболеваний и травматизма.
5. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
6. Проблема сколиоза среди молодёжи.
7. Физкультура для здоровья человека.
8. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.
9. Основные системы оздоровительной физической культуры.
10. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
11. Роль и место физической культуры в системе высшего профессионального образования.
12. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
13. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
14. Физическое состояние женского организма.
15. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями.
16. Особенности занятий физическими упражнениями при заболеваниях органов зрения.
17. Средства физической культуры, комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.
18. Значение физических упражнений для развития и укрепления дыхательной системы.
19. Здоровье и двигательная активность студента.
20. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.
21. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями применение средств физической культуры при гипертонии.
22. Закаливание, как средство укрепления здоровья.
23. Личная гигиена и ее роль в формировании ЗОЖ.
24. Физическая культура и спорт в современном обществе.
25. Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов

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

### **8.1. Основная 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> 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> – Режим доступа: по подписке.

### **8.2. Дополнительная литература:**

3. 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> – Режим доступа: по подписке.
4. Полиевский, С. А. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - Москва: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с. ISBN 978-5-16-103421-7 (online). - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/518178> – Режим доступа: по подписке.

## **4. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)**

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

### 9.1. Общесистемные требования

#### Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»

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

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

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

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

#### Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

| Учебный год           | Наименование документа с указанием реквизитов  | Срок действия документа         |
|-----------------------|--|---------------------------------|
| 2025-2026 учебный год | Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 249 эбс от 14.05.2025 г. Электронный адрес: <a href="https://znanium.com">https://znanium.com</a>                             | от 14.05.2025г. до 14.05.2026г. |
| 2025-2026 учебный год | Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 10 от 11.02.2025 г. Электронный адрес: <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>                                     | от 11.02.2025г. до 11.02.2026г. |
| 2025-2026 учебный год | Электронно-библиотечная система КЧГУ. Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1. Электронный адрес: <a href="http://lib.kchgu.ru">http://lib.kchgu.ru</a> | Бессрочный                      |
| 2025-2026 учебный год | Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22. 02. 2023 г. Электронный адрес: <a href="http://rusneb.ru">http://rusneb.ru</a>                               | Бессрочный                      |
| 2025-2026 учебный год | Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>                   | Бессрочный                      |
| 2025-2026 учебный год | Электронный ресурс Polpred.com Обзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: <a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>  | Бессрочный                      |

### 9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

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

### **9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения**

- Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная
- Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная
- ABBY FineReader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная
- CalculateLinux (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 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.

- Kaspersky Endpoint Security. Договор №0379400000325000001/1 от 28.02.2025г. Срок действия лицензии с 27.02.2025г. по 07.03.2027г.

### **9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Федеральный портал «Российское образование»- <https://edu.ru/documents/>
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru/>
3. Базы данных Scopus издательства Elsevier <http://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.
4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - <http://fgosvo.ru>.
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) – <http://edu.ru>.
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru>.
7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – <http://window.edu.ru>.

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

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

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

### Лист изменений в РПД

| Изменение   | Дата и номер ученого совета факультета/института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений | Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения | Дата введения изменений |
|---|--|--|-------------------------|
| <p>Обновлены договоры:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На антивирус Касперского. (Договор №56/2023 от 25 января 2023г.). Действует до 03.03.2025г.</li> <li>2. На антивирус Касперского. (Договор0379400000325000001/1 от 28.02.2025г.Действует по 07.03.2027г.</li> <li>3.Договор № 915 ЭБС ООО «Знаниум» от 12.05.2023г. Действует до 15.05.2024г.</li> <li>4.Договор №238 эбс ООО «Знаниум» от 23.04.2024г. Действует до 11 мая 2025г.</li> <li>5.Договор № 249 эбс ООО «Знаниум» от 14.05.2025г.Действует до 14.05.2026г.</li> <li>6.Договор № 36 от 14.03.2024г. эбс «Лань». Действует по 19.01.2025г.</li> <li>7.Договор №10 от 11.02.2025г. эбс «Лань». Действует по 11.02.2026г.</li> </ol> |  | <p>30.04.2025г.,<br/><br/>протокол № 8</p>   | 30.04.2025г.,           |