

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»

Факультет экономики и управления

УТВЕРЖДАЮ
И. о. проректора по УР
М. Х. Чанкаев
«30» апреля 2025 г., протокол № 8

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

40.02.04 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ
(шифр, название направления)

Среднее профессиональное образование

Квалификация выпускника
Юрист

Форма обучения
Очная

Год начала подготовки - 2025
(по учебному плану)

Карачаевск, 2025

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) СОО в пределах образовательной программы СПО по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 40.02.04 Юриспруденция.

Одобрено на заседании предметно цикловой комиссии «Физической культуры и БЖ» от 28 апреля 2025 г., протокол № 8

Председатель ПЦК

«Физической культуры и БЖ»



Гогуев А. М.

Содержание

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины.....	4
1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.....	4
1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:	4
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины.....	4
2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы	4
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	11
3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:	11
3.2. Информационное обеспечение реализации программы	11
3.2.1. Основные печатные и электронные издания.....	11
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	12
5. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины	14
5.1. Тематика рефератов, презентаций	14
5.2. Примерные вопросы для промежуточной аттестации.....	15
6. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины	17
6.1. Общесистемные требования.....	17
6.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	17
7. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	18

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04 Физическая культура/адаптивная физическая культура» является обязательной частью общие гуманитарного и социально-экономического цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности ФГОС по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

Особое значение дисциплины имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08; ПК 1.1

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения
OK 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
OK 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности средства профилактики перенапряжения

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах	
	для очной формы обучения	для заочной формы
Объем образовательной программы	122	122
Консультации		
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	112	12

в том числе:		
лекции, уроки		
практические занятия	112	12
Лабораторная работа		
Самостоятельная работа	10	110
Промежуточная аттестация	зачет, зачет с оценкой	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, прикладной модуль (если предусмотрены)	Объем часов	Формируемые общие и профессиональные компетенции	
			1	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ				
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала В том числе практические занятия Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	2	OK 04 OK 08	
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных физических упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала В том числе практические занятия Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки.	2	OK 04 OK 08	
	Самостоятельная работа обучающихся* Разработка дневника самоконтроля			
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика				
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала В том числе практические занятия Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и старта ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		OK 04 OK 08	

Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:		OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Самостоятельная работа обучающихся*		OK 04 OK 08
	Содержание учебного материала		
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения . Общая физическая подготовка (ОФП)	В том числе практических занятий Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2	OK 04 OK 08
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения . Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Самостоятельная работа обучающихся*		OK 04 OK 08
	Содержание учебного материала		
Тема 3.5.	В том числе практических занятий Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	4	OK 04
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 3.5.	Содержание учебного материала		OK 04
	В том числе практических занятий	4	

Тактика игры в защите и нападении	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		OK 08
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе		
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	Практическое занятие. Игра по правилам		
	Самостоятельная работа обучающихся*	1	
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах		

Раздел 4. Баскетбол

Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса		
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	-	
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола	4	
	Самостоятельная работа обучающихся*	1	
Практическое занятие. Игра по правилам			

упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам			
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	4	
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Раздел 5. Гимнастика			
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов		
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений		
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 5.3. (одна из двух тем) Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, сосокки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирами. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	4	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирами		
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 5.3. (одна из двух тем) Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	Бревно: наскок, ходьба, полуспагат, уголок, равновесие, повороты, сосок		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)		
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	4	

	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ	2	
	Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	2	
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	2	
	Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	1	
	Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП		

Раздел 6. Бадминтон

Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий		
Тема 6.2. Подачи	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	OK 04 OK 08
	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие. Отработка подач		
Тема 6.3. Нападающий удар	Самостоятельная работа обучающихся*		
	Содержание учебного материала:		OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»		
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Самостоятельная работа обучающихся*		
	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	
	Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева	2	
	Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	1	
	Практическое занятие. Игра по правилам		

Раздел 7. Настольный теннис

Тема 7.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала	4	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче.		
	Самостоятельная работа обучающихся*		
	Игра тактические и технические действия, подача.		

Раздел 8. Плавание

Тема 8.1.	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий		

Плавание (при наличии условий)	Практическое занятие. Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды		
	Самостоятельная работа обучающихся* Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды	2	ОК 04 ОК 08

Раздел 9. Лыжная подготовка

Тема 9.1. Лыжная подготовка (для южных районов кроссовая подготовка)	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	2	
	Практическое занятие. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	2	
	Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	4	
	Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Первая помощь при травмах и обморожениях		

Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Тема.10.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиона льных результатов	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда.	8	
	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.		
	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.		
	Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.		
	Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	4	
	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	4	

	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	4	
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	4	
	Самостоятельная работа обучающихся* Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	1	
Промежуточная аттестация (зачет – 3, 4, 5 семестр; зачет с оценкой – 6 семестр)			
Всего:	122		

3. Условия реализации программы учебной дисциплины

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

Большой игровой зал: скамьи – 8 шт., доска меловая – 1 шт., аудио аппаратура – 1 шт., видео аппаратура – 1 шт., муляжи – 7 шт., таблицы – 5 шт., плакаты – 6 шт., волейбольные мячи – 6 шт., баскетбольные мячи – 6 шт., волейбольная сетка – 2 шт., баскетбольные кольца – 2 шт., гандбольные мячи – 4 шт., гандбольные ворота – 2 шт.

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

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

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

Учебно-наглядные пособия - в электронном виде.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-е изд., стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное

образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Код и наименование формируемых компетенций	Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
OK 4.	ЗНАНИЯ: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности основы проектной деятельности	- Содержание реферата, доклада; - Оформление реферата, доклада; - Использование терминологии и понятий при изложении материала - Правильность ответов при опросе и тестировании - Правильность и последовательность упражнений при составлении комплексов упражнений	- Проверка рефератов, докладов по темам теоретического раздела программы; - Защита реферата, доклада. Ответы на вопросы по докладу; - Устный опрос по пройденным темам и разделам программы; - Тестирование - Проверка составленных комплексов упражнений типа производственной гимнастики
	УМЕНИЯ: организовывать работу коллектива и команды взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	- Четкость, громкость, правильность объяснения и показ упражнений при проведении комплексов упражнений с группой; - Соблюдение	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при проведении комплексов упражнений с группой

		<p>последовательности упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Грамотное использование терминологии - Правильность выполнения технических элементов; - результат - Слаженность взаимодействия и достижение результата - Результаты тестирований в соответствии с ФОС; - Сравнительный анализ результатов тестирований по годам обучения 	<p>Оценка результатов контрольно-тестовых нормативов</p> <p>Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при взаимодействии в парах, тройках и командах.</p> <p>Тестирование для определения уровня физического развития, основных двигательных качеств обучающихся и освоенных умений и навыков.</p>
ОК 8.	<p>ЗНАНИЯ:</p> <p>актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;</p> <p>основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</p> <p>алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач;</p> <p>порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p> <p>Алгоритмы действия в чрезвычайных ситуациях;</p> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности;</p> <p>правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Содержание реферата, доклада; - Оформление реферата, доклада; - Использование терминологии и понятий при изложении материала - Правильность ответов при опросе и тестировании - Правильность и последовательность упражнений при составлении комплексов упражнений 	<ul style="list-style-type: none"> - Проверка рефератов, докладов по темам теоретического раздела программы; - Защита реферата, доклада. Ответы на вопросы по докладу; - Устный опрос по пройденным темам и разделам программы; - Тестирование - Проверка составленных комплексов упражнений типа производственной гимнастики

<p>УМЕНИЯ:</p> <p>Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять ее составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); работать с законодательными и иными нормативными правовыми актами, специальной литературой; анализировать, делать выводы и обосновывать свою точку зрения по правовым отношениям; применять правовые нормы для решения разнообразных практических ситуаций; организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности</p>	<p>- Четкость, громкость, правильность объяснения и показ упражнений при проведении комплексов упражнений с группой;</p> <p>- Соблюдение последовательности упражнений;</p> <p>- Грамотное использование терминологии</p> <p>- Правильность выполнения технических элементов;</p> <p>- результат</p> <p>- Слаженность взаимодействия и достижение результата</p> <p>- Результаты тестирований в соответствии с ФОС;</p> <p>- Сравнительный анализ результатов тестирований по годам обучения</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при проведении комплексов упражнений с группой</p> <p>Оценка результатов контрольно-тестовых нормативов</p> <p>Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при взаимодействии в парах, тройках и командах.</p> <p>Тестирование для определения уровня физического развития, основных двигательных качеств обучающихся и освоенных умений и навыков.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

5.1. Тематика рефератов, презентаций

1. Питание и двигательный режим студента

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

5.2.Примерные вопросы для промежуточной аттестации

1. Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма.
2. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»
3. Эффекты физических упражнений.
4. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.
5. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.
6. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки.

7. Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения
8. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции
9. Специальные упражнения прыгуна, ОФП
10. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега
11. Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость
12. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП
13. Выполнение комплекса упражнений по ОФП
14. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног
15. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару
16. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча
17. Отработка навыков судейства в волейболе
18. Игра по упрощённым правилам волейбола
19. Игра по правилам
20. Выполнение передачи мяча в парах
21. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног
22. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса
23. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса
24. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног
25. Игра по упрощенным правилам баскетбола
26. Практика в судействе соревнований по баскетболу
27. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»
28. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.
29. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.
30. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.
31. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда.
32. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.
33. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.
34. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.
35. Прикладные виды спорта.
36. Прикладные умения и навыки.
37. Оценка эффективности ППФП.
38. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.
39. Формирование профессионально значимых физических качеств
40. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста
41. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов
42. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп

6. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины

6.1. Общесистемные требования

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»

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

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

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2025/2026 учебный год	Договор №249 Эбс ООО «Знаниум» от 14.05.2025 г.	Действует до 11.05.2026 г.
	Электронно-библиотечная система «Лань».	Действует до 11.02.2026 г.
	Договор № 10 от 11.02.2025 года.	
2025/2026 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
2025/2026 учебный год	Электронная библиотека Юрайт Договор № 25 от 11.04.2025 г	Действует до 28.05.2026 г.
202/2026 учебный год	Электронно-библиотечные системы: Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU» - https://www.elibrary.ru . Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Национальная электронная библиотека (НЭБ) - https://rusneb.ru . Договор №101/НЭБ/1391 от 21.10.2016 г. Электронный ресурс «Polred.com Обзор СМИ» - https://polred.com . Соглашение.	Бессрочно

6.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом
Большой игровой зал: скамьи – 8 шт., доска меловая – 1 шт., аудио аппаратура – 1 шт., видео аппаратура – 1 шт., мульяжи – 7 шт., таблицы – 5 шт., плакаты – 6 шт., волейбольные мячи – 6 шт., баскетбольные мячи – 6 шт., волейбольная сетка – 2 шт., баскетбольные кольца – 2 шт., гандбольные мячи – 4 шт., гандбольные ворота – 2 шт.	369200, Карачаево-Черкесская Республика, г. Карачаевск, ул. Ленина, 29. Спортивно-образовательный комплекс, 1 этаж, Помещение № 29 (Большой игровой зал),
Тренажерный зал: столы – 5 шт., стулья – 10 шт., доска маркерная – 1 шт., теннисные столы ученические – 2 шт., аудио аппаратура – 1 шт., видео аппаратура – 1 шт., мульяжи – 6 шт., таблицы – 4 шт., плакаты – 8 шт., тренажеры – 4 шт., коврики для фитнеса – 10 шт., скакалки – 15 шт., степ – платформа – 15 шт., обручи – 10 шт., фитболы – 8 шт., бодибары – 10 шт., ролик для пресса – 8 шт.	369200, Карачаево-Черкесская Республика, г. Карачаевск, ул. Ленина, 29. Спортивно-образовательный комплекс, 2 этаж, Помещение № 9 (Тренажерный зал),
Гимнастический зал: доска меловая – 2 шт., маркерная доска – 1 шт., скамьи –	369200, Карачаево-Черкесская

<p>12 шт., столов – 10 шт., стулья ученические – 20 шт., телевизор – 4 шт., мультимедийный проектор с экраном – 1 шт., аудио аппаратура – 2 шт., видео аппаратура – 1 шт., турник – 2 шт., брусья – 2 шт., бревно – 2 шт., конь – 2 шт., гимнастические маты – 6 шт., лестницы и стенки – 6 шт., канаты 4 шт., гимнастические палки – 8 шт., булава – 10 шт., обруч – 10 шт., мяч – 8 шт., скакалка – 10 шт.</p> <p>Борцовский зал: борцовские маты 16 шт., канат – 1 шт., борцовский манекен – 3 шт., перекладина – 2 шт., весы – 8 шт., аудио аппаратура – 1 шт., видео аппаратура – 1 шт.</p> <p>Учебно-наглядные пособия - в электронном виде.</p> <p>Лицензионное программное обеспечение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная - Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная - ABBY Fine Reader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная - Calculate Linux (внесён в ЕРРП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная - Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная - Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 1CE2-230131-040105-990-2679), с 25.01.2023 по 07.03.2027 г. 	<p>Республика, г. Карачаевск, ул. Ленина, 29. Спортивно-образовательный комплекс, 2 этаж, Помещение № 1 (Гимнастический зал)</p> <p>369200, Карачаево-Черкесская Республика, г. Карачаевск, ул. Ленина, 29. Спортивно-образовательный комплекс, 1 этаж, Помещение № 31 (Борцовский зал),</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

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