

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

Институт филологии

Кафедра литературы и журналистики



Замдиректора ИнФ

М.Д. Тамбиева

2023 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

*(наименование дисциплины (модуля))*

Направление подготовки

**42.03.02 Журналистика**

*(шифр, название направления)*

Направленность (профиль) подготовки

**«Общий профиль»**

Квалификация выпускника

**бакалавр**

Форма обучения

**Очная/заочная**

Год начала подготовки – 2022

Карачаевск, 2023

Составитель: старший преподаватель Салпагаров У.Х.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 42.03.02 Журналистика, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2017 №524, основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 42.03.02 Журналистика, профиль - Общий профиль; ОП, локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физвоспитания и общественного здоровья на 2023-2024 уч. год. Протокол № 10 от 20.06.2023 г.

Зав. кафедрой Каракетов А. К.



## СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование дисциплины (модуля) .....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	5
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	5
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	6
5.1 разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий .....	6
(в академических часах).....	6
5.2. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий .....	8
5.3. Примерная тематика курсовых работ .....	8
6. Образовательные технологии .....	8
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	10
7.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	10
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы .....	11
7.2.1. Балльно-рейтинговая система оценки знаний бакалавров.....	13
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	14
9. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля).....	15
10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля).....	16
10.1. Общесистемные требования .....	16
10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины .....	17
Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....	17
10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения.....	18
10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы ....	19
11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья .....	19
12. Лист регистрации изменений .....	21

## 1. Наименование дисциплины (модуля)

### *Элективные курсы по физической культуре и спорту*

**Целью** освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является 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.

В результате освоения курса Элективные дисциплины по физической культуре «Волейбол» студенты должны усвоить на занятиях содержание предмета, основную цель курса, задачи курса, ключевые понятия, методологический инструментарий изучения предмета данной дисциплины.

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» Б1.В.19 относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Б1.

Дисциплина (модуль) изучается на 1-3 курсах в 1-6 семестре.

<b>МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП</b>	
Индекс	Б1.В.19
<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
Программа курса ориентирована на теоретическую, методическую и практическую подготовку в области физической культуры и спорта, а также на психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплин по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.	
<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения, навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: учебный курс логически связан с теоретическими основами истории физической культуры, биологии и безопасности жизнедеятельности.	

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

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ПОП/ООП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
<b>Универсальные компетенции</b>			
УК- 7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие 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 деятельности	<b>Знать:</b> виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни <b>Уметь:</b> 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, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни <b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

### 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 328 академических часов.

Объем дисциплины	Всего часов	
	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	328	328
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) * (всего)</b>		
<b>Аудиторная работа (всего):</b>	328	-
в том числе:		
лекции		-
семинары, практические занятия	180	-
практикумы	Не предусмотрено	

лабораторные работы	Не предусмотрено	
<b>Внеаудиторная работа:</b>		
курсовые работы		
консультация перед экзаменом		
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>	148	308
<b>Контроль самостоятельной работы</b>	-	20
<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)

#### ДЛЯ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Курс/семестр	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)						
				всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
					Лек	Пр	Лаб			
<b>1 семестр</b>										
1.	1/1	Вводное занятие. История и развитие волейбола в России. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении занятий.	8		8			УК-7		
2.	1/1	Введение в курс «Волейбол»	8		8			УК-7		
3.	1/1	Основы техники перемещения на площадке, стойки.	8		8			УК-7		
4.	1/1	Обучение техники передач.	8		8			УК-7		
5.	1/1	Обучение техники подач.	8		8			УК-7		
6.	1/1	Нападающий удар	10		10			УК-7		
7.	1/1	Блокирование	10		10			УК-7		
8.	1/1	Воспитание специальных двигательных качеств волейболи-	10		10			УК-7		

		стов, как предпосылки для успешного овладения техникой.							
		<b>Итого по 1 семестру:</b>	<b>54</b>		<b>54</b>				
<b>2 семестр</b>									
9.	1/2	Игра в защите	8		8			УК-7	
10.	1/2	Специальная физическая подготовка в волейболе	8		8			УК-7	
11.	1/2	Обучение техники верхней прямой подачи по зонам.	8		8			УК-7	
12.	1/2	Обучение игровому взаимодействию в защите	8		8			УК-7	
13.	1/2	Обучение игровому взаимодействию в нападении	8		8			УК-7	
14.	1/2	Обучение одиночному блокированию	10		10			УК-7	
15.	1/2	Обучение групповому блокированию	10		10			УК-7	
16.	1/2	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	10		10			УК-7	
		<b>Итого по 2 семестру:</b>	<b>54</b>		<b>54</b>				
<b>3 семестр</b>									
17.	2/3	Обучение технике прямого нападающего удара	8		8			УК-7	
18.	2/3	Обучение верхней прямой подачи в прыжке по зонам.	8		8			УК-7	
19.	2/3	Закрепление техники передач	10		10			УК-7	
20.	2/3	Обучение техники приема мяча снизу, сверху	10		10			УК-7	
21.	2/3	Обучение одиночному блокированию. Перемещение игроков вдоль сетки приставными шагами. Обучение страховки.	10		10			УК-7	
22.	2/3	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	10		10			УК-7	
		<b>Итого по 3 семестру:</b>	<b>54</b>		<b>54</b>				
<b>4 семестр</b>									
23.	2/4	Прием мяча в верхней передаче, от сетки.	8		8			УК-7	
24.	2/4	Сочетание способов перемещений. Прием мяча в нижней передаче от сетки	8		8			УК-7	
25.	2/4	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии.	10		10			УК-7	
26.	2/4	Закрепление техники прямого нападающего удара	10		10			УК-7	
27.	2/4	Закрепление техники группового блокирования	10		10			УК-7	

28.	2/4	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	10		10			УК-7	
<b>Итого по 4 семестру:</b>			<b>54</b>		<b>54</b>				
<b>5 семестр</b>									
29.	3/5	Закрепление техники верхней прямой подачи	10		10			УК-7	
30.	3/5	Совершенствование техники передач	10		10			УК-7	
31.	3/5	Совершенствование техники игры в нападении.	12		12			УК-7	
32.	3/5	Совершенствование техники игры в защите	12		12			УК-7	
33.	3/5	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	10		10			УК-7	
<b>Итого по 5 семестру:</b>			<b>54</b>		<b>54</b>				
<b>6 семестр</b>									
34.	3/6	Сочетание одиночного и группового блокирования.	8		8			УК-7	
35.	3/6	Совершенствование техники нападающего удара.	10		10			УК-7	
36.	3/6	Совершенствование техники верхней прямой подачи	10		10			УК-7	
37.	3/6	Совершенствование техники приема мяча снизу, сверху	10		10			УК-7	
38.	3/6	Взаимодействие игроков передней и задней линии.	10		10			УК-7	
39.	3/6	Совершенствование общей и специальной физической подготовки.	10		10			УК-7	
<b>Итого по 6 семестру:</b>			<b>58</b>		<b>58</b>				
<b>ИТОГО по курсу</b>			<b>328</b>		<b>328</b>				

## 5.2. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий

Учебным планом не предусмотрены

## 5.3. Примерная тематика курсовых работ

Учебным планом не предусмотрены

## 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.

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 элемен-



тов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

**Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий.**

Практические (семинарские) занятия относятся к интерактивным методам обучения и обладают значительными преимуществами по сравнению с традиционными методами обучения, главным недостатком которых является известная изначальная пассивность субъекта и объекта обучения.

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

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

### **1. Обсуждение в группах**

Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на нахождение истины или достижение лучшего взаимопонимания, Групповые обсуждения способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.

На первом этапе группового обсуждения перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого обучающиеся должны подготовить аргументированный развернутый ответ.

Преподаватель может устанавливать определенные правила проведения группового обсуждения:

-задавать определенные рамки обсуждения (например, указать не менее 5... 10 ошибок);

-ввести алгоритм выработки общего мнения (решения);

-назначить модератора (ведущего), руководящего ходом группового обсуждения.

На втором этапе группового обсуждения вырабатывается групповое решение совместно с преподавателем (арбитром).

Разновидностью группового обсуждения является круглый стол, который проводится с целью поделиться проблемами, собственным видением вопроса, познакомиться с опытом, достижениями.

### **2. Публичная презентация проекта**

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.

### **3. 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 промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

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

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Качественные критерии оценивания			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
<b>УК-7</b>					
	<b>знать:</b>	<b>не знает</b>	<b>в целом знает</b>	<b>знает</b>	
Базовый	Здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа.	Здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа.	Здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа.	Здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа.	
	<b>уметь:</b>	<b>не умеет</b>	<b>в целом умеет</b>	<b>умеет</b>	
	Соотносить здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическими особенностями своего организма.	Соотносить здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическими особенностями своего организма.	Соотносить здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическими особенностями своего организма.	Соотносить здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическими особенностями своего организма.	
	<b>владеть:</b>	<b>не владеет</b>	<b>в целом владеет</b>	<b>владеет</b>	
Повышенный	способностью поддерживать здоровый образ жизни. <b>Знать</b> требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности. нормы здорового образа жизни.	способностью поддерживать здоровый образ жизни.	способностью поддерживать здоровый образ жизни.	способностью поддерживать здоровый образ жизни.	В полном объеме требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности. нормы здорового образа жизни.
	<b>Уметь:</b> планировать				Умеет в полном объеме

	свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки. объяснять и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях.				планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки. объяснять и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях.
	<b>Владеть:</b> Способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки. способностью соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.				В полном объеме владеет Способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки. способностью соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

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

### Задания для промежуточного контроля по дисциплине:

#### Практические занятия:

1. Требования к специалисту по волейболу
2. Структура предмета «Волейбол», программные требования
3. Основные понятия и терминология
4. Содержание деятельности волейболиста
5. Специфика волейбола и особенности тренировочного процесса
6. Общая стратегия двигательного обучения в волейболе
7. Двигательное обучение, основанное на ключевых точках

8. Содержание двигательного обучения
9. Помощь тренера в освоении игроками технических приемов
10. Общая характеристика технического приема и виды подач
11. Общие принципы и тренерские точки при обучении подаче
12. Последовательность обучения прямой верхней подаче
13. Техника подачи
14. Тактические особенности подачи
15. Общие характеристики технического приема
16. Общие принципы и техника приема снизу
17. Тренерские точки и последовательность обучения
18. Тактические соображения
19. Общие характеристики и принципы технического приема
20. Техника верхней передачи
21. Тренерские точки и последовательность обучения
22. Тактические соображения
23. Общая характеристика технического приема
24. Прямой нападающий удар
25. Нападающий удар с переводом
26. Обманный удар
27. Тактические соображения
28. Общая характеристика и основные принципы блокирования
29. Техника блокирования
30. Принципы и последовательность обучения
31. Функции и тактика блокирования
32. Общая характеристика защитных действий
33. Общие принципы и ключевые точки обучения игре в защите
34. Последовательность обучения защитным действиям
35. Методика обучения защите в стойке
36. Тактические принципы игры в защите
37. Общие вопросы специальной физической подготовки
38. Специальная физическая подготовка волейболистов
39. Контроль за уровнем двигательных способностей в волейболе
40. Основные методики воспитания физических качеств

#### **Примерные вопросы для устного опроса**

- 1 История возникновения и развития игры волейбол.
- 2 Распространение волейбола в мире.
- 3 Общие тенденции развития игры волейбол в России.
- 4 Волейбол как средство совершенствования физической подготовки учащейся молодежи.
- 5 Правила соревнований по волейболу. Изменения правил как объективная необходимость, вызываемая развитием игры.
- 6 Правила безопасности при проведении занятий по волейболу, гигиенические требования к занимающимся.
- 7 Основы техники перемещения на площадке, стойки.
- 8 Основы техники передач мяча, разновидности передач.
- 9 Основы техники подач, виды подач.
- 10 Нападающий удар. Разновидности нападающего удара.

#### **Критерии оценки устного ответа на вопросы**

- ✓ 30 баллов - если ответ показывает глубокое и систематическое знание всего программного материала и структуры конкретного вопроса, а также основного содержания и новаций лекционного курса по сравнению с учебной литературой. Студент демонстрирует отчетли-

вое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области. Знание основной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логически корректное и убедительное изложение ответа.

✓ 20 - баллов - знание узловых проблем программы и основного содержания лекционного курса; умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем в рамках данной темы; знание важнейших работ из списка рекомендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.

✓ 10 баллов – фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины; неполное знакомство с рекомендованной литературой; частичные затруднения с выполнением предусмотренных программой заданий; стремление логически определенно и последовательно изложить ответ.

✓ 0 – незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме в рамках учебно-программного материала; неумение использовать понятийный аппарат; отсутствие логической связи в ответе.

### **7.2.1. Балльно-рейтинговая система оценки знаний бакалавров**

Согласно Положения о балльно-рейтинговой системе оценки знаний бакалавров 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.

«Попуски 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 (модуля)**

### *а) основная учебная литература*

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва: Альфа-М: ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - [URL:https://znanium.com/catalog/product/927378](https://znanium.com/catalog/product/927378) (дата обращения: 10.06.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - ( Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - [URL:https://znanium.com/catalog/product/1361807](https://znanium.com/catalog/product/1361807) (дата обращения: 10.06.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный
3. Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / автор- составитель: Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин; Кемеровский государственный институт культуры. - Кемерово: КемГИК, 2019. - 99 с. - ISBN 978-5-8154- 0493-9. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1154343> (дата обращения: 10.06.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.
4. Чертов, Н. В. Физическая культура: учебное пособие / Н. В. Чертов. - Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2012. - 118 с. - ISBN 978-5-9275-0896-9. -

[URL:https://znanium.com/catalog/product/551007](https://znanium.com/catalog/product/551007) (дата обращения: 10.06.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.15

**б) дополнительная учебная литература**

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.

**в) Электронные ресурсы**

1. Собрание спортивной литературы [электронный ресурс]-Режим доступа <http://firuk.net/sportbook/>
2. ФИС: журнал «Физическая культура и спорт»: Золотая библиотека Здоровья [электронный ресурс] - Режим доступа <http://www.fismag.ru>
3. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
4. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Eduhttp: //www.rusedu.ru/ fizkultura/list\_49.html
5. Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)
6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

**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 экзамену	При подготовке к экзамену 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 от 12.05.2023г. Действует до 15.05.2024г.	с 12.05.2023 г. по 15.05.2024 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: <a href="https://kchgu.ru/biblioteka">https://kchgu.ru/biblioteka</a> - <a href="https://kchgu.ru/">kchgu/</a>	Бессрочный
2023 / 2024 учебный год	Электронно-библиотечные системы: Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU» - <a href="https://www.elibrary.ru">https://www.elibrary.ru</a> . Лицензионное соглашение №15646 от 01.08.2014 г. Бесплатно. Национальная электронная библиотека (НЭБ) – <a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a> . Договор №101/НЭБ/1391 от 22.03.2016г. Бесплатно. Электронный ресурс «Polred.com Обзор СМИ» – <a href="https://polpred.com">https://polpred.com</a> . Соглашение. Бесплатно.	Бессрочный



## **10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины**

Для проведения занятий «Элективные курсы по физической культуре» используется спортивный зал, расположенный по адресу: 369200, Карачаево-Черкесская республика, г.Карачаевск, ул.Ленина, 29, учебный корпус № 3, Большой игровой зал.

Спортивный зал для проведения практических занятий

Специализированная мебель:

скамьи, доска меловая

Технические средства обучения:

аудио и видео аппаратура, наглядные материалы: муляжи, таблицы, плакаты, спортивный инвентарь

При необходимости для проведения занятий используется аудитория, оборудованная компьютером с доступом к сети Интернет с установленным на нем необходимым программным обеспечением и браузером, проектор (интерактивная доска) для демонстрации презентаций и мультимедийного материала.

В соответствии с содержанием практических (лабораторных) занятий при их проведении используется аудитория, рабочие места обучающихся в которой оснащены компьютерной техникой, имеют широкополосный доступ в сеть Интернет и программное обеспечение, соответствующее решаемым задачам.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду. Университета.

Читальный зал периодики на 25 мест;

Научный зал на 25 мест, 10 из которых оборудованы компьютерами.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

**Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

**Площади кафедры: малый спортивный зал площадью 9м x 18м, большой зал - 26м x 18м, тренажерный зал – 6м x 18м.**

**Площади кафедры:**

**Уличная многофункциональная площадка. Наименование:**

Ворота гандбол/мини – футбол разборные

Сетка для футбольных ворот

Сетка заградительная

Щит баскетбольный 2 шт.

Стойка баскетбольная уличная 2 шт.

Тренажер «Жим вверх»

Тренажер «Стол для армрестлинга»

Уличное силовое устройство

Брусья уличные

**Большой спортивный зал площадью 26м x 18м. Наименование:**

Сетка на окно 6 шт.

Сетка волейбольная 2шт.

Кольцо баскетбольное 2 шт.

Вышка судейская разборная

Акустическая система  
Радиосистема вокальная с проигрывателем и микрофоном  
Стойка волейбольная 2 шт.  
Стол для настольного тенниса.  
9 Стойка баскетбольная профессиональная мобильная 2 шт.  
Табло универсальное БТ-530  
Стенка гимнастическая  
Перекладина навесная  
Штанга

**Тренажерный спортивный зал площадью 6м x 18м. Наименование:**

Тренажер для мышц груди (баттерфляй)  
Жим ногами + Гак машина  
Тяга верхняя-нижняя  
Станок комбинированный  
Тренажер универсальный  
Скамья для жима универсальная  
Стойка для приседаний  
Турник навесной усиленный  
Стенка шведская (полупрофи)  
Скамья регулируемая  
Гриф для штанги прямой D=50мм, 2200  
Гриф для штанги прямой  
W-обр. D=50мм, 1410  
Диски для штанги обрез D26мм  
Диски для штанги обрез D51мм  
Гантели разборные стальные (пара)

**Малый спортивный зал площадью 9м x 18м. Наименование:**

Ростовая кукла «Человечек»  
Зеркала настенные 3 шт.  
Щиты баскетбольные 2 шт.  
Стойки волейбольные 2шт.  
Сетка волейбольная

**10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения**

1. Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная
2. Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная
3. ABBY Fine Reader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная
4. Calculate Linux (внесён в ЕРРП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная
5. Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная
6. Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 0E26-170203-103503-237-90), с 02.03.2017 по 02.03.2019г.
7. Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 0E26-190214-143423-910-82), с 14.02.2019 по 02.03.2021г.
8. Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 03.03.2021 по 04.03.2023г.
9. Kaspersky Endpoint Security (Договор № 56/2023 от 25 января 2023г.), действует с 25.01.2023 по 03.03.2025 г.

## 10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

### Современные профессиональные базы данных

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 Elsevir  
<http://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.

### Информационные справочные системы

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - <http://fgosvo.ru>.
2. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) – <http://edu.ru>.
3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru>.
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – <http://window/edu.ru>.

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

В группах, в состав которых входят студенты с ОВЗ, в процессе проведения учебных занятий создается гибкая, вариативная организационно-методическая система обучения, адекватная образовательным потребностям данной категории обучающихся, которая позволяет не только обеспечить преемственность систем общего (инклюзивного) и высшего образования, но и будет способствовать формированию у них компетенций, предусмотренных ФГОС ВО, ускорит темпы профессионального становления, а также будет способствовать их социальной адаптации.

В процессе преподавания учебной дисциплины создается на каждом занятии толерантная социокультурная среда, необходимая для формирования у всех обучающихся гражданской, правовой и профессиональной позиции соучастия, готовности к полноценному общению, сотрудничеству, способности толерантно воспринимать социальные, личностные и культурные различия, в том числе и характерные для обучающихся с ОВЗ.

Посредством совместной, индивидуальной и групповой работы формируется у всех обучающихся активная жизненная позиция и развитие способности жить в мире разных людей и идей, а также обеспечивается соблюдение обучающимися их прав и свобод и признание права другого человека, в том числе и обучающихся с ОВЗ на такие же права.

В процессе овладения обучающимися с ОВЗ компетенциями, предусмотренными рабочей программой дисциплины преподаватель руководствуется следующими принципами построения инклюзивного образовательного пространства:

– **Принцип индивидуального подхода**, предполагающий выбор форм, технологий, методов и средств обучения и воспитания с учетом индивидуальных образовательных потребностей каждого из обучающихся с ОВЗ, учитывающими различные стартовые возможности данной категории обучающихся (структуру, тяжесть, сложность дефектов развития).

– **Принцип вариативной развивающей среды**, который предполагает наличие в процессе проведения учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся необходимых развивающих и дидактических пособий, средств обучения, а также организацию безбарьерной среды, с учетом структуры нарушения в развитии (наврушения опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха и др.).

– **Принцип вариативной методической базы**, предполагающий возможность и способность использования преподавателем в процессе овладения обучающимися с ОВЗ данной учебной дисциплиной, технологий, методов и средств работы из смежных областей, применение методик и приемов тифло-, сурдо-, логопедии.

– **Принцип самостоятельной активности обучающихся с ОВЗ**, предполагающий обеспечение самостоятельной познавательной активности данной категории обучающихся посредством дополнения раздела РПД «Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине» заданиями, учитывающими различные стартовые возможности данной категории обучающихся (структуру, тяжесть, сложность дефектов развития).

В группах, в состав которых входят обучающиеся с ОВЗ, в процессе проведения учебных занятий осуществляется учет наиболее типичных проявлений психоэмоционального развития, поведенческих особенностей, свойственных обучающимся с ОВЗ: повышенной утомляемости, инертности эмоциональных реакций, нарушений психомоторной сферы, недостаточное развитие вербальных и невербальных форм коммуникации. В отдельных случаях учитывается их склонность к перепадам настроения, аффективность поведения, повышенный уровень тревожности, склонность к проявлениям агрессии, негативизма.

В группах, в состав которых входят обучающиеся с ОВЗ, в процессе учебных занятий используются технологии, направленные на диагностику уровня и темпов профессионального становления обучающихся с ОВЗ, а также технологии мониторинга степени успешности формирования у них компетенций, предусмотренных ФГОС ВО при изучении данной учебной дисциплины, используя с этой целью специальные оценочные материалы и формы проведения промежуточной и итоговой аттестации, специальные технические средства, предоставляя обучающимся с ОВЗ дополнительное время для подготовки ответов, привлекая тьютеров).

Материально-техническая база для реализации программы:

1. Мультимедийные средства:

- интерактивные доски «Smart Board», «Toshiba»;
- экраны проекционные на штативе 280\*120;
- мультимедиа-проекторы Epson, Benq, Mitsubishi, Aser;

2. Презентационное оборудование:

- радиосистемы AKG, Shure, Quik;
- видеоконфликты Microsoft, Logitech;
- микрофоны беспроводные;
- класс компьютерный мультимедийный на 21 мест;
- ноутбуки Aser, Toshiba, Asus, HP;

Наличие компьютерной техники и специального программного обеспечения: имеются рабочие места, оборудованные рельефно-точечными клавиатурами (шрифт Брайля), программное обеспечение NVDA с функцией синтезатора речи, видеувеличителем, клавиатурой для лиц с ДЦП, роллером Распределение специализированного оборудования.

## 12. Лист регистрации изменений

В рабочей программе внесены следующие изменения:

<b>Изменение</b>	<b>Дата и номер протокола ученого совета факультета/института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений</b>	<b>Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения</b>	<b>Дата введения изменений</b>
Обновлены договоры:  1) Антивирус Касперского. (Договор № 56/2023 от 25 января 2023г.). Действует до 03.03.2025г.  2). Договор №915 ЭБС ООО «Знаниум» от 12.05.2023г. Действует до 15.05.2024 г.	Протокол №8 от 27.07.2023 г.	Протокол №8 от 29.06.2023 г.	22.07.2023 г.