

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

Факультет психологии и социальной работы

Кафедра физического воспитания и общественного здоровья



**Рабочая программа дисциплины**

**Физическая культура и спорт**

*(наименование дисциплины (модуля))*

Направление подготовки

**44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

*(шифр, название направления)*

Направленность (профиль) подготовки

**Педагог-психолог**

Квалификация выпускника

**бакалавр**

Форма обучения

**заочная**

Год начала подготовки – 2023

**Карачаевск, 2023**

Составитель: *к.пед.н., Джукаев М. Х.*

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 122 (с изменениями и дополнениями: редакция с изменениями № 1456 от 26.11.2020; с изменениями и дополнениями от 26 ноября 2020 г., 8 февраля 2021 г.), образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, направленность (профиль) – «Педагог-психолог»; локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры:  
Физического воспитания и общественного здоровья на 2023-2024 учебный год

Протокол №   6   от   27.06.2023   г.

Зав. кафедрой доцент к. пед. н.



Каракетов А.К

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование дисциплины (модуля)..... 4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы..... 5
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы **Ошибка! Закладка не определена.**
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..... 6
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий..... 1
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)..... **Ошибка! Закладка не определена.**
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)..... **Ошибка! Закладка не определена.**
  - 7.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания ..... **Ошибка! Закладка не определена.**
  - 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 **Ошибка! Закладка не определена.**
  - 7.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций..... **Ошибка! Закладка не определена.**
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)..... **Ошибка! Закладка не определена.**
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)**Ошибка! Закладка не определена.**
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**Ошибка! Закладка не определена.**
  - 10.1 Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям**Ошибка! Закладка не определена.**
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем ..... **Ошибка! Закладка не определена.**
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)..... **Ошибка! Закладка не определена.**
13. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ..... **Ошибка! Закладка не определена.**
14. Лист регистрации изменений ..... **Ошибка! Закладка не определена.**

## **1. Наименование дисциплины (модуля)** **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Целью изучения дисциплины физического воспитания студентов 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:**

1. Целью физического воспитания студентов 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;

2. знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

3. формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

4. 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;

5. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей работе;

6. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Цели и задачи дисциплины определены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 122 (с изменениями и дополнениями: редакция с изменениями № 1456 от 26.11.2020; с изменениями и дополнениями от 26 ноября 2020 г., 8 февраля 2021 г.), (квалификация – «Бакалавр»).

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (Б1.О.35) относится к обязательной части «Блок 1. Дисциплины (модули)».

Дисциплина (модуль) изучается на 1 курсе во 1 семестре.

<b>МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП</b>	
Индекс	Б1.О.35
<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	

Для освоения дисциплины студент должен **знать:** о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

О профессиональных заболеваниях и вредных привычек; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; уметь выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; владеть приобретенными знаниями и умениями в практической деятельности и повседневной жизни; средства и методы повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и в службе в Вооруженных силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;

**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**

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 компетенции	Результаты освоения ОП Содержание компетенций*	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**
<b>Универсальные компетенции</b>		
<b>УК- 7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p><b>Знать:</b> виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни</p> <p><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</p>

		<b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
<b>ОПК-3</b>	способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	<b>Знать:</b> Основы методической деятельности в сфере физической культуры и спорта.
		<b>Уметь:</b> Организовать и проводит научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки;
		<b>Владеть:</b> информацией об интеграционных процессах наука-производство, наука-образование, междисциплинарных связях в учебном процессе;

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

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

Объем дисциплины	Всего часов	Всего часов
	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	72	72
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)</b>		
<b>Аудиторная работа (всего):</b>	36	6
в том числе:		
лекции		
семинары, практические занятия	36	6
практикумы	Не предус	Не предусмотрено
лабораторные работы	Не предус	Не предусмотрено
<b>Внеаудиторная работа:</b>		
консультация перед зачетом/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>	36	62
<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)

#### 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)					Формы текущего контроля	
				Аудиторные уч. занятия	Сам. работа	Планируемые результаты обучения	Лек	Пр.		Лаб
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>										
1.	1/1	Обучение технике бега на короткой дистанции: а) учить правильному выполнению команды «на старт» «внимание», «марш» б) учить технике выходу из низкого старта в) учить технике бега по дистанции г) учить технике финишированию.	4				2	УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты	
2.	1/1	Учить технике бега на длинной дистанции (2000 м, 3000 м): а) учить технике выполнения высокого старта б) учить технике бега по дистанции в) учить технике бега на поворотах г) учить правильному дыханию на дистанции. д) учить правильному финишированию	4				2	УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты	
3.	1/1	Учить технике прыжка с места: а) учить правильному исходному положению перед прыжком б) учить технике отталкивания двумя ногами в) учить технике полета после отталкивания	4				2	УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты	
<b>Раздел 2. Баскетбол.</b>										
4.	1/1	Основы техники безопасности.	4					УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты	

		Обучение элементам техники спортивных игр (в зависимости от медицинских показаний и противопоказаний).					2		тесты
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	4		2		2	УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
6.	1/1	Учить тактике игры в баскетбол.	4		2		2	УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
7.	1/1	Совершенствование техники игры	4		2		2	УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
8.	1/1	Совершенствование тактике игры в защите	4		2		2	УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
<b>Раздел 3. Волейбол.</b>									
9.	1/1	Основы техники безопасности.	4		2		2	УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
10	1/1	Учить тактике игры в волейбол.	4		2		2	УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
11	1/1	Обучение подачам мяча	4		2		2	УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
12	1/1	Обучение тактике нападающего удара	4		2		2	УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
13	1/1	Обучение тактике блокирования	4		2		2	УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
<b>Раздел 4. Туризм.</b>									
14	1/1	Учит технике безопасности на маршруте. Учить навыкам оказания первой до медицинской помощи.	4		2		2	УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
15	1/1	Учить элементам технике горного туризма.	4		2		2	УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
16	1/1	Учить топографической подготовке. Учить ведению туристическо-краеведческой работе в походе.	4		2		2	УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>									
17	1/1	Развитие физических качеств: а) развитие силы б) развитие выносливости в) развитие быстроты.	4		2		2	УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
18	1/1	Совершенствование навыка передвижения в	4		2		2	УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты



	сложных условиях						
	<b>Всего</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>			
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>			

## 5.2. Виды занятий и их содержание

### 5.2.1. Тематика и краткое содержание лекционных занятий

#### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1**

##### **1. Легкая атлетика**

Занятие № 1 Техника бега на средние дистанции.

Занятие № 2 Техника бега на короткие дистанции.

Занятие № 3 Техника метания малого мяча на дальность.

Занятие № 4 Прыжки в длину с места.

Занятие № 5. Комплекс упражнений для развития выносливости

Занятие № 6 Комплекс упражнений для развития ловкости.

Занятие № 7. Комплекс упражнений для развития быстроты.

Занятие № 8. Комплекс упражнений для развития равновесия и координации движения.

Занятие № 9 «Кроссовая подготовка»

#### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 21**

##### 2. Баскетбол.

Занятие 10. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм (по выбору)

Баскетбол

#### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3**

##### 3. Волейбол.

Занятие №11 Волейбол

#### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4**

##### 4. Туризм.

Занятие № 12. Техника безопасности по туризму

Занятие № 13. Техника и тактика в туризме

Занятие № 14 Обучение вязать прямой, ткацкий, встречный узел.

Занятие 15. Топографическая подготовка туриста. Краеведческая подготовка туриста

#### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5**

##### **5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.**

Занятие 16. Развитие физических качеств

### 5.3. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий

Учебным планом не предусмотрены

### 5.4. 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 элементов 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 текущего контроля и 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>					
Базовый	<b>знать:</b> виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	<b>не знает</b> виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	<b>в целом знает</b> виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	<b>знает</b> виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	
	<b>уметь:</b> разнообразные средства применять на практике физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической	<b>не умеет</b> разнообразные средства применять на практике физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической	<b>в целом умеет</b> разнообразные средства применять на практике физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и	<b>умеет</b> разнообразные средства применять на практике физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и	

	<p>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</p> <p><b>владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>	<p>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</p> <p><b>не владеет</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>	<p>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</p> <p><b>целом владеет</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>	<p>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</p> <p><b>владеет</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>	
Повышенный	<p><b>Знать:</b> Принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации Принципы и методы системного подхода</p>				<p>В полном объеме знает принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации Принципы и</p>

					методы системного подхода
	<p><b>Уметь:</b>  применять принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации; грамотно, логично, аргументированно формировать собственные суждения и оценки.  Отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности; применять принципы и методы системного подхода для решения поставленных задач.</p>				<p>Умеет в полном объеме применять принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации; грамотно, логично, аргументированно формировать собственные суждения и оценки.  Отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности; применять принципы и методы системного подхода для решения</p>

					поставле нных задач.
	<b>Владеть:</b> Практическим и навыками выбора оптимальных способов решения задач, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.				В полном объеме владеет практиче скими навыкам и поиска, анализа и синтеза информа ции. Практиче скими навыкам и выбора оптималь ных способов решения задач, исходя из действую щих правовых норм, имеющих ся ресурсов и ограниче ний.

**ОПК-3**

	<b>знать:</b>	<b>не знает</b>	<b>в целом знает</b>	<b>знает</b>	
Базовый	основы методическо й деятельност и в сфере физической культуры и спорта.	основы методическо й деятельност и в сфере физической культуры и спорта.	основы методической деятельности в сфере физической культуры и спорта.	основы методической деятельности в сфере физической культуры и спорта.	
	<b>уметь:</b>	<b>не умеет</b>	<b>в целом умеет</b>	<b>умеет</b>	
	организовать и проводит научно- исследовате льскую и методическу ю работу по	организовать и проводит научно- исследовател ьскую и методическу ю работу по	организовать и проводит научно- исследователь скую и методическую работу по	организовать и проводит научно- исследовательс кую и методическую работу по	

	проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки;	проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки;	проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки;	проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки;	
	<b>владеть:</b>	<b>не владеет</b>	<b>в целом владеет</b>	<b>владеет</b>	
	<p>Основами речевой профессиональной деятельности;</p> <p>информацией об интеграционных процессах наука-производство, наука-образование, междисциплинарных связях в учебном процессе;</p>	<p>Основами речевой профессиональной деятельности.</p>	<p>Основами речевой профессиональной деятельности.</p>	<p>Основами речевой профессиональной деятельности.</p>	
<b>ОПК-3</b>					
	<b>знать:</b>	<b>не знает</b>	<b>в целом знает</b>	<b>знает</b>	
Базовый	<p>современное состояние и значение базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в физической культуре, науке и образовании.</p>	<p>современное состояние и значение базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в физической культуре, науке и образовании</p>	<p>современное состояние и значение базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в физической культуре, науке и образовании.</p>	<p>современное состояние и значение базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в физической культуре, науке и образовании.</p>	
	<b>уметь:</b>	<b>не умеет</b>	<b>в целом умеет</b>	<b>умеет</b>	
	анализировать	анализировать	анализировать	осуществлять	

	возможность использования необходимых средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в обучении и физической подготовке	ть возможность использования необходимых средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности и в обучении и физической подготовке	возможность использования необходимых средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в обучении и физической подготовке	анализировать возможность использования необходимых средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в обучении и физической подготовке	
	<b>владеть:</b>	<b>не владеет</b>	<b>в целом владеет</b>	<b>владеет</b>	
	практическим и навыками проведения занятий, определяет содержания, методов и средств в соответствии поставленным цели и задачам, использует в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности	практически ми навыками проведения занятий, определяет содержания, методов и средств в соответствии поставленным цели и задачам, использует в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности	практическим и навыками проведения занятий, определяет содержания, методов и средств в соответствии поставленным цели и задачам, использует в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности	практическими навыками проведения занятий, определяет содержания, методов и средств в соответствии поставленным цели и задачам, использует в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности	
Повышенны й	<b>Знать:</b> состав средств и методов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности				Знает в полном объеме состав средств и методов базовых видов



	для проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий				физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий.
	<b>Уметь:</b> обладает навыками проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с учётом особенностей занимающихся на основе положения дидактики, теории и методики избранного вида спорта,				В полном объеме умеет обладает навыкам и проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с учётом особенностей занимающихся на основе положения дидактики, теории и методик и избранного вида спорта
	<b>Владеть:</b> использовать				В полном

	технические средства и инвентарь для повышения эффективности занятий и физкультурно-спортивных мероприятий				объеме владеет использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности занятий и физкультурно-спортивных мероприятий.
--	--	--	--	--	---

**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**

**7.2.1. Типовые задания к практическим занятиям по дисциплине:**

**Практические занятия:**

1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.
2. Выполнение общеразвивающих упражнений в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.
3. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.
4. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.
5. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону.
6. Выполнение ОРУ для развития выносливости.
7. Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств.
8. Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.
9. Выполнение ОРУ для развития силы.
10. Выполнение упражнений с ведением мяча, долевой и передачей мяча.
11. Выполнение ОРУ на месте.
12. Выполнение ОРУ в движении.
13. Выполнение комплекса КУГ.

**Перечень заданий для самостоятельной работы:**

1. Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.
2. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.
3. Выполнение атакующих ударов.
4. Выполнение подачи мяча в прыжке.
5. Блокирование индивидуальное, групповое.
6. Занятия в спортивных секциях.

7. Совершенствование техники мяча с высоким откосом, низким откосом.
8. Совершенствование техники броском мяча в корзину различными способами.
9. Прохождение дистанции: девушки до 1000 м.; юноши до 3000 м. Изученным попеременными ходами;

#### **Перечень контрольных работ:**

1. Контрольная работа по разделу «Легкая атлетика» - сдача контрольных нормативов.
2. Контрольная работа по теме: «Волейбол» - сдача контрольных нормативов.
3. Контрольная работа по теме: «Баскетбол» - сдача контрольных нормативов.
4. Контрольная работа по теме: «Футбол» - сдача контрольных нормативов
5. Туризм- сдача контрольных нормативов.
6. Контрольная работа по теме: ОФП - сдача контрольных нормативов.

#### **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 отчетливое 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.

#### **7.2.2. Бально-рейтинговая система оценки знаний бакалавров**

Согласно Положения о бально-рейтинговой системе оценки знаний бакалавров баллы выставляются в соответствующих графах журнала (см. «Журнал учета бально-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).

### 7.2.3. 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.

### 7.2.4. Контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками основного и подготовительного (не имеющих противопоказаний) отделений

#### Мужчины

Тесты	Оценка
-------	--------

	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек)	13.2	13.8	14,4	14.3	14.6
Бег 3000 м (мин, сек)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
Прыжок в длину с места (см)	250	460	435	223	215
Прыжок в длину с разбега	480	460	435	410	390
В висе понимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
Приседание за 1 минуту (кол-во раз)	60	55	50	45	40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	35	30	20	19	18
Подтягивание (кол-во)	15	12	9	7	5

### Женщины

Тесты	Оценка				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
Бег 2000 м (мин, сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	18.7
Прыжок в длину с места (см)	190	180	168	160	150
Прыжок в длину с разбега	365	350	325	300	280
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
Приседание за 1 минуту (кол-во раз)	50	45	40	35	30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	20	16	10	8
Поднимание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (за 1 м.)	60	50	40	30	2

### Перечень нормативов текущего контроля успеваемости (тесты ОФП)

#### Атлетическая гимнастика

##### Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Подтягивания на перекладине (раз)	14	11	9	6	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд	25	20	18	16	15и менее
3.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	50	45	37	30	25
	Поднимание ног до угла 90° из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	20	15	10	8	5 и менее
4.	Наклон вперед из положения, сидя ноги вместе (см)	15	10	8	6	4 и менее
	Степ-тест за минуту высота степа 40 см (количество шагов)	50	40	30	20	10

##### Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1

1.	Подтягивания на низкой перекладине (раз)	14	11	9	6	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд	15	12	10	8	6 и менее
3.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	45	40	27	25	21
	Поднимание ног до угла 90° из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	18	15	10	8	5 и менее
4.	Наклон вперед из положения, сидя ноги вместе (см)	17	15	10	8	5
	Степ-тест за минуту высота степа 30 см (количество шагов)	50	40	30	20	10

### Баскетбол

*Юноши и девушки*

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Штрафные броски (количество раз)	10	8	6	4	2 и менее
2.	Передачи мяча в парах на расстоянии 10 м. Выполнить 10 передач (сек.)	16.00	18.00	20.00	22.00	24.00 и более
3.	Челночный бег с ведением мяча 4x12 м (сек.)	18.00	20.00	22.00	24.00	26.00 и более
4.	Ведение мяча от одного кольца до другого с попаданием в корзину (сек)	16	18	20	22	24 и более
5.	Броски в корзину с ближней дистанции за 15 секунд (количество раз)	8	6	5	3	2 и менее

### Волейбол

*Юноши и девушки*

№ п / п	Наименование упражнения	Оценка технических действий
1.	Передачи мяча двумя руками сверху	
2.	Передачи мяча двумя руками снизу	
3.	Подача мяча	
4.	Нападающий удар	
5.	Блокировка	

### Легкая атлетика

*Юноши*

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 60 м (сек.)	7.6	8.0	8.5	8.7	9.0
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (количество раз)	22	17	12	8	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	280	240	220	195	180 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	28	23	19	14	11 и менее

*Девушки*

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1

1.	Бег 60 м (сек.)	8.9	9.3	9.5	9.9	10.5
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	19	14	11	8	7 и менее
3.	Прыжок в длину с места (см)	200	180	165	150	140 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	25	20	16	14	13 и менее

3.	Прыжки со скакалкой 1 минуту без сбоев (количество раз)	140	110	80	75	60 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	45	40	27	25	21 и менее
5.	Поднимание туловища, лежа на животе за 1 минуту (количество раз)	35	30	20	18	16 и менее.
6.	Поднимание ног до угла 90° из положения, лежа на спине (количество раз)	20	15	10	8	6 и менее

### Тестовые задания для проверки знаний студентов «Легкая атлетика»

**Время ответа на вопрос:** 1 мин. Баллы за вопрос:

1. Мах кол-во баллов 10.

Оценка:

9-10б. – оценка 5.

7-8б. – оценка 4

5-6б. – оценка 3

**1. В каком году состоялись первые Олимпийские игры древности:**

- 776 г. до н.э. +

- 336 г. До н.э.;

-776г.

**2. Где впервые стала развиваться легкая атлетика как вид спорта:**

- Германия;

-США;

-Россия;

-Англия +

**3. Какой вид не входит в легкую атлетику:**

- прыжки;

-современное пятиборье +

-метания;

-спортивная ходьба.

**4. Определите длину дистанции в классическом марафоне:**

-41км. 195м.

-42км. 195м.+

-41 км. 440м.

-42км.440м.

**5. Какой метод является основным при развитии скоростных качеств;**

-переменный;

-интервальный;  
-равномерный;  
-повторный +

**6. Какое физическое качество определяет результативность в легкоатлетических метаниях:**

-сила;  
-быстрота;  
-скоростно-силовая подготовка +  
-гибкость.

**Тестирование теоретической подготовленности**

**Выберите один правильный ответ.**

**1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:**

- a) Подготовка обучающихся специализированных вузов;
- b) Профессионально-ориентированная подготовка обучающихся в вузе;
- c) Процесс подготовки обучающегося к будущей профессии средствами и методами физической культуры. +.

**2. Способность к длительной и эффективной неспецифической деятельности умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата называют:**

- a) Общей выносливостью; +
- b) Тотальной выносливостью;
- c) Специальной выносливостью.

**3. Каковы размеры площадки для игры в волейбол?**

- a) 9 x 12
- b) 8 x 15
- c) 9 x 18 +
- d) 7 x 10

**Критерии оценки тестового материала по дисциплине  
«Физическая культура и спорт»:**

✓ 5 баллов - выставляется студенту, если выполнены все задания варианта, продемонстрировано знание фактического материала (базовых понятий, алгоритма, факта).

✓ 4 балла - работа выполнена вполне квалифицированно в необходимом объеме; имеются незначительные методические недочёты и дидактические ошибки. Продемонстрировано умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины; понятен творческий уровень и аргументация собственной точки зрения

✓ 3 балла – продемонстрировано умение синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей в рамках определенного раздела дисциплины;

✓ 2 балла - работа выполнена на неудовлетворительном уровне; не в полном объеме, требует доработки и исправлений более чем половины объема.



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

### **8.1. Основная учебная литература**

1. Физическая культура: учебник для вузов. Гриф Московского педагогического гос. Университета / А.Б. Муллер. - М.: Юрайт, 2013. - 424 с.
2. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении: учеб. пособие для студентов МГУУ Правительства Москвы всех направлений подготовки (степень бакалавр) / под ред. В.А. Баранова. - М.: МГУУ ПМ, 2014. - 140с.
3. 3.Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
4. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 256 с.
5. Олимпийский спорт и олимпийское движение [Текст]: учебное пособие для студентов МГУУ Правительства Москвы всех направлений подготовки (степень "бакалавр") / А. В. Николаев [и др.]. - М.: МГУУ ПМ, 2013-152 с.
6. Евсеев Ю. И. Физическая культура [Текст]: учебное пособие. Гриф МО РФ. Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту (третьего поколения) / Ю.И. Евсеев. - 8-е изд., испр. - Ростов н/Д: Феникс, 2012. - 445 с.

### **8.2. 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.

### **8.3. Электронные ресурсы**

Электронные образовательные ресурсы: <https://kchgu.ru/biblioteka-kchgu/>

#### **Физическая культура**

**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> (дата обращения: 10.06.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

**Небытова, Л. А.** Физическая культура: учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. - Ставрополь: СКФУ, 2017. - 269 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/155509> (дата обращения: 10.06.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.

**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> (дата обращения: 10.06.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

Собрание спортивной литературы [электронный ресурс]-Режим доступа <http://firuk.net/sportbook/>

ФИС: журнал «Физическая культура и спорт»: Золотая библиотека Здоровья [электронный ресурс] - Режим доступа <http://www.fismag.ru>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu[http://www.rusedu.ru/fizkultura/list\\_49.html](http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html)

Образовательные сайты для учителей физической культуры

[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

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 лекции: 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
Лабораторные занятия	Выполнение творческих заданий, работа в протогонистических сеансах
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 отчетности	При подготовке к сдаче отчетности 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 № 5184 ЭБС от 12 мая 2023 г.	до 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 30.09.2015 г. Протокол № 1). Электронный адрес: <a href="https://lib.kchgu.ru/">https://lib.kchgu.ru/</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 22.03.2016 г. 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

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  
Переключатель 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

*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 лекционных, 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.*

Для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, для организации и

проведения практической деятельности, научно-исследовательской работы используется **учебная аудитория №403, учебный корпус №4.**

*Специализированная мебель:* столы ученические, стулья, стол-тумба, трибуна, доска меловая, шкаф платяной.

*Технические средства обучения:*

- интерактивный экран с форматом экрана GL 258НМ;  
- ноутбук Acer с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

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

### ***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 ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная
5. Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная
6. Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 03.03.2021 по 04.03.2023г.
7. Kaspersky Endpoint Security Антивирус Касперского. Действует до 03.03.2025г. (Договор № 56/2023 от 25 января 2023г.)

### ***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>.
5. Информационная система «Информио».

## **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 преимущество 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 на каждом занятии создается 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 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;
- видеокомплекты 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

Изменение	Дата и номер протокола ученого совета факультета/института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений в ОП ВО	Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения в ОП ВО	Дата введения изменений
<p>В ОП ВО дисциплина (модуль) «История России» включена в объеме не менее 4 з.е. (Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 19.07.2022г.№ 662.). Положения в части требований к освоению дисциплины «История России» вступают в силу с 01.09.2023г. В ОП ВО в разделе Блок 1 дисциплина «История (история России, всеобщая история)» заменена на дисциплину «История России».</p>	<p>Протокол №12 от 26.06.2023</p>	<p>Протокол № 8 от 29.06.2023</p>	<p>29.06.2023</p>
<p>В соответствии с Приказом Минобр РФ от 27.02.2023г. № 208 «О внесении изменений в ФГОС ВО» (бакалавриат) в строку Гражданская позиция (УК-10) внесены изменения: «Способен формировать нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению и противодействовать им в профессиональной деятельности».</p>	<p>Протокол №12 от 26.06.2023</p>	<p>Протокол № 8 от 29.06.2023</p>	<p>29.06.2023</p>
<p>Обновлены договоры: 1). Антивирус Касперского. Действует до 03.03.2025г. (Договор № 56/2023 от 25 января 2023г.); 2). Договор №915 эбс ООО «Знаниум» от 12.05.2023г. Действует до 15.05.2024г.</p>	<p>Протокол №12 от 26.06.2023</p>	<p>Протокол № 8 от 29.06.2023</p>	<p>29.06.2023</p>
<p>В ОП ВО включены дисциплины: «Основы Российской государственности» (письмо от 21.04.2023г.№ МН-11/1516-ПК) и «Основы военной подготовки» (письмо от 21 декабря 2022г.№ МН-5/35982).</p>	<p>Протокол №12 от 26.06.2023</p>	<p>Протокол № 8 от 29.06.2023</p>	<p>29.06.2023</p>
<p>Переутверждена ОП ВО. Обновлены РПД, РПП, РПВ, календарный план воспитания, программы ГИА, календарный график учебного процесса.</p>	<p>Протокол №12 от 26.06.2023</p>	<p>Протокол № 8 от 29.06.2023</p>	<p>29.06.2023</p>