

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

Факультет психологии и социальной работы

Кафедра физического воспитания и общественного здоровья



**Рабочая программа дисциплины**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

*(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

Составитель: доц. Джукаев М. Х., доц. Биджиев А. С.-М., доц.

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 на 2023-2024 учебный год

Протокол № 10 от 26.06.2023 г

Зав. кафедрой доцент к. пед. н.



Каракетов А.К

Заведующий кафедрой



## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| <u>1. Наименование дисциплины (модуля)</u> .....  | 4  |
| <u>2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы</u> .....   | 4  |
| <u>3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы</u> .....   | 4  |
| <u>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</u> ..... | 6  |
| <u>5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий</u> .....   | 7  |
| <u>5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)</u> .....  | 7  |
| <u>5.2. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий</u> .....  | 12 |
| <u>5.3. Примерная тематика курсовых работ</u> .....   | 12 |
| <u>6. Образовательные технологии</u> .....  | 12 |
| <u>7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)</u> .....   | 13 |
| <u>7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций</u> .....   | 13 |
| <u>7.2. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины</u> .....  | 18 |
| <u>7.2.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям</u> .....  | 18 |
| <u>7.2.2. Тестовые задания для проверки знаний студентов</u> .....  | 22 |
| <u>7.2.3. Примерные вопросы к промежуточной аттестации</u> .....  | 36 |
| <u>7.2.4. Балльно-рейтинговая система оценки знаний обучающихся</u> .....   | 39 |
| <u>8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса</u> .....  | 24 |
| <u>8.1. Основная литература:</u> .....  | 24 |
| <u>8.2. Дополнительная литература:</u> .....  | 41 |
| <u>9. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля)</u> .....   | 41 |
| <u>10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)</u> .....   | 42 |
| <u>10.1. Общесистемные требования</u> .....   | 42 |
| <u>10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины</u> .....   | 42 |
| <u>10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения</u> .....  | 43 |
| <u>10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы</u> .....   | 43 |
| <u>11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья</u> .....   | 43 |
| <u>12. Лист регистрации изменений</u> .....   | 30 |

## 1. Наименование дисциплины (модуля)

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

Целью изучения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

#### **Задачи дисциплины:**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование знаний в области практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, соблюдение стандартов здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

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 «*Элективные курсы по физической культуре и спорту*» (Б1.В.13) относится к блоку – «Блок 1. Дисциплины (модули)», к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина (модуль) изучается в 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.

| МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП   |         |
|---|---------|
| Индекс  | Б1.В.13 |
| <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>  |         |
| Учебная дисциплина « <i>Элективные курсы по физической культуре и спорту</i> » входит в Блок 1 и является обязательной для освоения |         |
| <b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>                        |         |
| Изучение курса « <i>Элективные курсы по физической культуре и спорту</i> » необходимо при прохождении практики и подготовке к ГИА.  |         |

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

Процесс изучения дисциплины «*Элективные курсы по физической культуре и спорту*» направлен на формирование следующих компетенций обучающегося: УК-7, ПК-6

| Код компетенций | Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ООП   | Индикаторы достижения компетенций   | Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами   |
|-----------------|--|---|---|
| УК-7            | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p><b>УК-7.1</b><br/>Знает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</p> <p><b>УК-7.2</b><br/>Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p><b>УК-7.3</b><br/>Владеет принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой.</p> | <p><b>УК-7.1</b><br/><b>Знать:</b> основы спортивной тренировки; методiku направленного использования средств физической культуры в зависимости от будущей профессиональной деятельности.;<br/><b>Уметь:</b> эффективно применять различные формы самостоятельных занятий;<br/><b>Владеть:</b> технологиями планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности</p> <p><b>УК-7.2</b><br/><b>Знать:</b> основы планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности;<br/><b>Уметь:</b> эффективно применять различные формы самостоятельных занятий и спортивной тренировки с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности и поддержания высокого уровня профессиональной работоспособности;<br/><b>Владеть:</b> профессионально-прикладными видами спорта; дополнительными средствами повышения общей и профессиональной работоспособности.</p> <p><b>УК-7.3</b><br/><b>Знать:</b> способами и средствами организации здорового образа жизни;<br/><b>Уметь:</b> осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом;<br/><b>Владеть:</b> навыками самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной культурой.</p> |
| ПК-6            | Способен разрабатывать предложения по формированию сберегающих здоровье образовательных  | <b>ПК-6.1</b><br>Знает совокупность программ, приемов, методов организации учебно-воспитательного процесса, не наносящего вреда здоровью обучающихся. Систему организованной  | <b>ПК-6.1</b><br><b>Знать:</b> особенности, интересы и потребности обучающегося, что может повлиять на их здоровье;<br><b>Уметь:</b> разрабатывать предложения по формированию здоровьесберегающих  |

|  |                                    |  |  |
|--|------------------------------------|--|--|
|  | технологий, здорового образа жизни | <p>деятельности, направленную на защиту здоровья детей и педагогов</p> <p><b>ПК-6.2</b><br/>Умеет разрабатывать предложения по формированию здоровьесберегающих технологий.</p> <p><b>ПК-6.3</b><br/>Владеет приемами и средствами позволяющими укреплять здоровье обучающегося, их физическое и психическое развитие.</p> | <p>технологий;</p> <p><b>Владеть:</b> навыками обеспечивающими профилактику травматизма обучающихся (воспитанников);</p> <p><b>ПК-6.2</b><br/><b>Знать:</b> совокупность программ, приемов, методов организации учебно-воспитательного процесса, не наносящего вреда здоровью обучающихся;</p> <p><b>Уметь:</b> осуществление консультативной помощи при реализации программ внедряющих принципы здорового образа жизни</p> <p><b>Владеть:</b> навыками, реализующими принципы здоровьесберегающей педагогики.</p> <p><b>ПК-6.3</b><br/><b>Знать:</b> систему организованной деятельности, направленную на защиту здоровья детей и педагогов;</p> <p><b>Уметь:</b> создавать организационно - методические рекомендации для формирования оптимальных экологических условий при формировании личности обучающихся.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками, исключающими негативное воздействие учебного процесса на здоровье детей; приемами и средствами позволяющими укреплять здоровье обучающегося, его физическое и психическое развитие.</p> |
|--|------------------------------------|--|--|

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

|  |                        |                        |
|--|------------------------|------------------------|
| практикумы   | Не предусмотрено       | Не предусмотрено       |
| лабораторные занятия   |                        |                        |
| <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>  | 148                    | 308                    |
| <b>Контроль самостоятельной работы</b>   |                        | 20                     |
| <b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)</b>   | Зачеты (2, 3, 4, 5, 6) | Зачеты (2, 3, 4, 5, 6) |

**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 | Раздел, тема дисциплины   | Общая трудоемкость (в часах) | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) |                        |    |     |             |          |                                 |                         |
|-------|---|------------------------------|---|------------------------|----|-----|-------------|----------|---------------------------------|-------------------------|
|       |   |                              | всего   | Аудиторные уч. занятия |    |     | Сам. работа | Контроль | Планируемые результаты обучения | Формы текущего контроля |
|       |   |                              |   | Лек                    | Пр | Лаб |             |          |                                 |                         |
| 1     | <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b> Обучение технике бега на короткой дистанции. Обучение технике бега на длинной дистанции (2000 м, 3000 м), Обучение технике прыжка с места.   | 46                           |   | 26                     |    |     | 20          |          | УК-7, ПК-6                      |                         |
| 2     | <b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b> Обучение технике бега на короткой дистанции:<br>а) обучение правильному выполнению команды «на старт» «внимание», «марш»<br>б) обучение технике выхода из низкого старта<br>в) обучение технике бега по дистанции<br>г) обучение технике финишированию. | 48                           |   | 26                     |    |     | 22          |          | УК-7, ПК-6                      |                         |

|   |  |    |  |    |  |    |  |            |
|---|--|----|--|----|--|----|--|------------|
|   | <p>Обучение технике бега на длинной дистанции (2000 м, 3000 м):</p> <p>а) обучение технике выполнения высокого старта</p> <p>б) обучение технике бега по дистанции</p> <p>в) обучение технике бега на поворотах</p> <p>г) обучение правильному дыханию на дистанции.</p> <p>д) обучение правильному финишированию</p> <p>Обучение технике прыжка с места:</p> <p>а) обучение правильному исходному положению перед прыжком</p> <p>б) обучение технике отталкивания двумя ногами</p> <p>в) обучение е технике полета после отталкивания</p> |    |  |    |  |    |  |            |
| 3 | <p><b>Раздел 3. Баскетбол.</b></p> <p>Основы техники безопасности. Обучение элементам техники спортивных игр (в зависимости от медицинских показаний и противопоказаний).</p> <p>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.</p>   | 48 |  | 26 |  | 22 |  | УК-7, ПК-6 |
| 4 | <p><b>Раздел 4. Волейбол.</b></p> <p>Основы техники безопасности. Обучение тактике игры в волейбол. Обучение подачам мяча.</p>   | 46 |  | 26 |  | 20 |  | УК-7, ПК-6 |
| 5 | <p><b>Раздел 5. Туризм.</b></p> <p>Обучение технике безопасности на маршруте. Обучение навыкам оказания первой до медицинской помощи. Обучение элементам</p>   | 48 |  | 26 |  | 22 |  | УК-7, ПК-6 |



|   |   |            |  |            |  |            |  |            |  |
|---|---|------------|--|------------|--|------------|--|------------|--|
|   | технике горного туризма. Обучение топографической подготовке. Обучение ведению туристическо-краеведческой работе в походе.  |            |  |            |  |            |  |            |  |
| 6 | <b>Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b> Развитие физических качеств:<br>а) развитие силы<br>б) развитие выносливости<br>в) развитие быстроты. Совершенствование навыка передвижения в сложных условиях | 46         |  | 26         |  | 20         |  | УК-7, ПК-6 |  |
| 7 | <b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b><br>а) развитие силы<br>б) развитие выносливости<br>в) развитие быстроты. Совершенствование навыка передвижения в сложных условиях                              | 46         |  | 24         |  | 22         |  | УК-7, ПК-6 |  |
| 8 | <b>ВСЕГО</b>  | <b>328</b> |  | <b>180</b> |  | <b>148</b> |  |            |  |

**Для заочной формы обучения**

| № п/п | Раздел, тема дисциплины   | Общая трудоемкость (в часах) | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) |                        |    |     |             |          | Планируемые результаты обучения | Формы текущего контроля |
|-------|---|------------------------------|---|------------------------|----|-----|-------------|----------|---------------------------------|-------------------------|
|       |   |                              | всего   | Аудиторные уч. занятия |    |     | Сам. работа | Контроль |                                 |                         |
|       |   |                              |   | Лек                    | Пр | Лаб |             |          |                                 |                         |
| 1     | <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b> Обучение технике бега на короткой дистанции. Обучение технике бега на длинной дистанции (2000 м, 3000 м), Обучение технике прыжка с места. | 46                           |   |                        |    |     | 44          | 2        | УК-7, ПК-6                      |                         |
| 2     | <b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b> Обучение технике бега на короткой   | 48                           |   |                        |    |     | 44          | 4        | УК-7, ПК-6                      |                         |

|   |   |    |  |  |    |   |            |  |  |
|---|---|----|--|--|----|---|------------|--|--|
|   | <p>дистанции:</p> <p>а) обучение правильному выполнению команды «на старт» «внимание», «марш»</p> <p>б) обучение технике выхода из низкого старта</p> <p>в) обучение технике бега по дистанции</p> <p>г) обучение технике финишированию.</p> <p>Обучение технике бега на длинной дистанции (2000 м, 3000 м):</p> <p>а) обучение технике выполнения высокого старта</p> <p>б) обучение технике бега по дистанции</p> <p>в) обучение технике бега на поворотах</p> <p>г) обучение правильному дыханию на дистанции.</p> <p>д) обучение правильному финишированию</p> <p>Обучение технике прыжка с места:</p> <p>а) обучение правильному исходному положению перед прыжком</p> <p>б) обучение технике отталкивания двумя ногами</p> <p>в) обучение е технике полета после отталкивания</p> |    |  |  |    |   |            |  |  |
| 3 | <p><b>Раздел 3. Баскетбол.</b></p> <p>Основы техники безопасности. Обучение элементам техники спортивных игр (в зависимости от медицинских показаний и противопоказаний).</p> <p>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.</p>  | 46 |  |  | 44 | 2 | УК-7, ПК-6 |  |  |
| 4 | <p><b>Раздел 4. Волейбол.</b></p>   | 46 |  |  | 44 | 2 | УК-7, ПК-6 |  |  |

|   |   |            |  |  |  |            |           |            |  |
|---|---|------------|--|--|--|------------|-----------|------------|--|
|   | Основы техники безопасности. Обучение тактике игры в волейбол. Обучение подачам мяча.   |            |  |  |  |            |           |            |  |
| 5 | <b>Раздел 5. Туризм.</b> Обучение технике безопасности на маршруте. Обучение навыкам оказания первой до медицинской помощи. Обучение элементам технике горного туризма. Обучение топографической подготовке. Обучение ведению туристическо-краеведческой работе в походе. | 48         |  |  |  | 44         | 4         | УК-7, ПК-6 |  |
| 6 | <b>Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b> Развитие физических качеств:<br>а) развитие силы<br>б) развитие выносливости<br>в) развитие быстроты.<br>Совершенствование навыка передвижения в сложных условиях                                      | 46         |  |  |  | 44         | 2         | УК-7, ПК-6 |  |
| 7 | <b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b><br>а) развитие силы<br>б) развитие выносливости<br>в) развитие быстроты.<br>Совершенствование навыка передвижения в сложных условиях   | 48         |  |  |  | 44         | 4         | УК-7, ПК-6 |  |
| 8 | <b>ВСЕГО</b>  | <b>328</b> |  |  |  | <b>308</b> | <b>20</b> |            |  |

### 5.2. Тематика 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 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 шкал оценивания степени сформированности компетенций

| Уровни сформированности компетенций | Индикаторы  | Качественные критерии оценивание   |  |  |          |
|-------------------------------------|---|--|--|--|----------|
|                                     |   | 2 балла  | 3 балла  | 4 балла  | 5 баллов |
| <b>УК-7</b>                         |   |  |  |  |          |
| Базовый                             | <b>Знать:</b><br>должны<br>уровень<br>физической<br>подготовленности<br>и для<br>обеспечения<br>полноценной<br>социальной и<br>профессиональн<br>ой деятельности<br>и соблюдает<br>нормы здорового<br>образа жизни.<br><br><b>Уметь:</b><br>использо<br>вать основы<br>физической<br>культуры для<br>осознанного<br>выбора<br>здоровьесберега<br>ющих<br>технологий с<br>учетом | <b>Не знает:</b><br>должный<br>уровень<br>физической<br>подготовленности<br>для обеспечения<br>полноценной<br>социальной и<br>профессионально<br>й деятельности и<br>соблюдает нормы<br>здорового образа<br>жизни.<br><br><b>Не умеет:</b><br>использов<br>ать основы<br>физической<br>культуры для<br>осознанного<br>выбора<br>здоровьесберегаю<br>щих технологий с<br>учетом<br>внутренних и | <b>В целом знает:</b><br>должный<br>уровень<br>физической<br>подготовленности<br>для обеспечения<br>полноценной<br>социальной и<br>профессионально<br>й деятельности и<br>соблюдает нормы<br>здорового образа<br>жизни.<br><br><b>В целом умеет:</b><br>использов<br>ать основы<br>физической<br>культуры для<br>осознанного<br>выбора<br>здоровьесберегаю<br>щих технологий с<br>учетом<br>внутренних и | <b>Знает:</b><br>должный<br>уровень<br>физической<br>подготовленности<br>для обеспечения<br>полноценной<br>социальной и<br>профессионально<br>й деятельности и<br>соблюдает нормы<br>здорового образа<br>жизни.<br><br><b>Умеет:</b><br>использо<br>вать основы<br>физической<br>культуры для<br>осознанного<br>выбора<br>здоровьесберегаю<br>щих технологий с<br>учетом<br>внутренних и |          |

|            |  |  |   |   |   |
|------------|--|--|---|---|---|
|            | внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности   | внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности  | внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности   | внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности   |   |
|            | <b>Владеть:</b> принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой.  | <b>Не владеет:</b> принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой. | <b>В целом владеет:</b> принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой. | <b>Владеет:</b> принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой. |   |
| Повышенный | <b>Знать:</b><br>должны уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.<br><b>Уметь:</b><br>использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности |  |   |   | <b>В полном объеме знает:</b><br>должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.<br><b>В полном объеме умеет:</b><br>использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности |
|            | <b>Владеть:</b> принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе  |  |   |   | <b>В полном объеме владеет:</b> принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе   |

|                 |   |  |   |   |   |
|-----------------|---|--|---|---|---|
|                 | оздоровительной физической культурой.   |  |   |   | числе оздоровительной физической культурой. |
| Базовый         | <b>ПК-6</b>   |  |   |   |   |
|                 | <p><b>Знать:</b><br/>- особенности, интересы и потребности обучающегося, что может повлиять на их здоровье;<br/>- совокупность программ, приемов, методов организации учебно-воспитательного процесса, не наносящего вреда здоровью обучающихся;<br/>- систему организованной деятельности, направленную на защиту здоровья детей и педагогов;</p>                      | <p><b>Не знает:</b> - особенности, интересы и потребности обучающегося, что может повлиять на их здоровье;<br/>- совокупность программ, приемов, методов организации учебно-воспитательного процесса, не наносящего вреда здоровью обучающихся;<br/>- систему организованной деятельности, направленную на защиту здоровья детей и педагогов;</p>                          | <p><b>В целом знает:</b> - особенности, интересы и потребности обучающегося, что может повлиять на их здоровье;<br/>- совокупность программ, приемов, методов организации учебно-воспитательного процесса, не наносящего вреда здоровью обучающихся;<br/>- систему организованной деятельности, направленную на защиту здоровья детей и педагогов;</p>                          | <p><b>Знает:</b><br/>- особенности, интересы и потребности обучающегося, что может повлиять на их здоровье;<br/>- совокупность программ, приемов, методов организации учебно-воспитательного процесса, не наносящего вреда здоровью обучающихся;<br/>- систему организованной деятельности, направленную на защиту здоровья детей и педагогов;</p>                      |   |
|                 | <p><b>Уметь:</b><br/>- разрабатывать предложения по формированию здоровьесберегающих технологий;<br/>- осуществление консультативной помощи при реализации программ внедряющих принципы здорового образа жизни<br/>- создавать организационно - методические рекомендации для формирования оптимальных экологических условий при формировании личности обучающихся.</p> | <p><b>Не умеет:</b><br/>- разрабатывать предложения по формированию здоровьесберегающих технологий;<br/>- осуществление консультативной помощи при реализации программ внедряющих принципы здорового образа жизни<br/>- создавать организационно - методические рекомендации для формирования оптимальных экологических условий при формировании личности обучающихся.</p> | <p><b>В целом умеет:</b><br/>- разрабатывать предложения по формированию здоровьесберегающих технологий;<br/>- осуществление консультативной помощи при реализации программ внедряющих принципы здорового образа жизни<br/>- создавать организационно - методические рекомендации для формирования оптимальных экологических условий при формировании личности обучающихся.</p> | <p><b>Умеет:</b><br/>- разрабатывать предложения по формированию здоровьесберегающих технологий;<br/>- осуществление консультативной помощи при реализации программ внедряющих принципы здорового образа жизни<br/>- создавать организационно - методические рекомендации для формирования оптимальных экологических условий при формировании личности обучающихся.</p> |   |
| <b>Владеть:</b> | <b>Не владеет:</b>  | <b>В целом владеет:</b>  | <b>Владеет:</b>   |   |   |

|            |   |  |  |  |   |
|------------|---|--|--|--|---|
|            | <p>-навыками обеспечивающими профилактику травматизма обучающихся (воспитанников);</p> <p>- навыками, реализующими принципы здоровьесберегающей педагогики;</p> <p>- навыками, исключающими негативное воздействие учебного процесса на здоровье детей;</p> <p>- приемами и средствами позволяющими укреплять здоровье обучающегося, его физическое и психическое развитие.</p> | <p>-навыками обеспечивающим и профилактику травматизма обучающихся (воспитанников);</p> <p>- навыками, реализующими принципы здоровьесберегающей педагогики;</p> <p>- навыками, исключающими негативное воздействие учебного процесса на здоровье детей;</p> <p>- приемами и средствами позволяющими укреплять здоровье обучающегося, его физическое и психическое развитие.</p> | <p>-навыками обеспечивающим и профилактику травматизма обучающихся (воспитанников);</p> <p>- навыками, реализующими принципы здоровьесберегающей педагогики;</p> <p>- навыками, исключающими негативное воздействие учебного процесса на здоровье детей;</p> <p>- приемами и средствами позволяющими укреплять здоровье обучающегося, его физическое и психическое развитие.</p> | <p>-навыками обеспечивающим и профилактику травматизма обучающихся (воспитанников);</p> <p>- навыками, реализующими принципы здоровьесберегающей педагогики;</p> <p>- навыками, исключающими негативное воздействие учебного процесса на здоровье детей;</p> <p>- приемами и средствами позволяющими укреплять здоровье обучающегося, его физическое и психическое развитие.</p> |   |
| Повышенный | <p><b>Знать:</b></p> <p>- особенности, интересы и потребности обучающегося, что может повлиять на их здоровье;</p> <p>- совокупность программ, приемов, методов организации учебно-воспитательного процесса, не наносящего вреда здоровью обучающихся;</p> <p>- систему организованной деятельности, направленную на защиту здоровья детей и педагогов;</p>                     |  |  |  | <p><b>В полном объеме знает:</b></p> <p>- особенности, интересы и потребности обучающегося, что может повлиять на их здоровье;</p> <p>- совокупность программ, приемов, методов организации учебно-воспитательного процесса, не наносящего вреда здоровью обучающихся;</p> <p>- систему организованной деятельности, направленную на защиту здоровья детей и педагогов;</p> |
|            | <p><b>Уметь:</b></p> <p>- разрабатывать предложения по формированию</p>   |  |  |  | <p><b>В полном объеме умеет:</b></p> <p>- разрабатывать предложения по</p>  |



|  |  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|--|---|
|  | <p>здоровьесберегающих технологий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществление консультативной помощи при реализации программ внедряющих принципы здорового образа жизни</li> <li>- создавать организационно - методические рекомендации для формирования оптимальных экологических условий при формировании личности обучающихся.</li> </ul>   |  |  |  | <p>формированию здоровьесберегающих технологий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществление консультативной помощи при реализации программ внедряющих принципы здорового образа жизни</li> <li>- создавать организационно - методические рекомендации для формирования оптимальных экологических условий при формировании личности обучающихся.</li> </ul>   |
|  | <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-навыками, обеспечивающими профилактику травматизма обучающихся (воспитанников);</li> <li>- навыками, реализующими принципы здоровьесберегающей педагогики;</li> <li>- навыками, исключающими негативное воздействие учебного процесса на здоровье детей;</li> <li>- приемами и средствами позволяющими укреплять здоровье обучающегося, его физическое и психическое развитие.</li> </ul> |  |  |  | <p><b>В полном объеме владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-навыками, обеспечивающим и профилактику травматизма обучающихся (воспитанников);</li> <li>- навыками, реализующими принципы здоровьесберегающей педагогики;</li> <li>- навыками, исключающими негативное воздействие учебного процесса на здоровье детей;</li> <li>- приемами и средствами позволяющими укреплять здоровье обучающегося, его физическое и психическое развитие.</li> </ul> |

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

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

1. Оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта.
2. Вариативность и избирательность в выборе учебной нагрузки.
3. Пути повышения работоспособности.
4. Резко выраженная степень переутомления.
5. Мало выраженное снижение дееспособности, временное снижение интереса к работе.
6. Медико-биологические и методические основы современной спортивной тренировки.
7. рабочая гипертрофия в связи с усилением синтеза структурных белков .
8. Причины перетренированности.
9. Процесс развития физических качеств и приобретения двигательных навыков.
10. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
11. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
12. Основы методик развития основных физических качеств.
13. Естественно- научные основы физического воспитания.
14. Медико-биологические и методические основы современной спортивной тренировки.
15. Методы контроля за функциональным и физическим состоянием человека.
16. Первая доврачебная помощь при спортивных травмах.
17. Первая доврачебная при внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов.
18. Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека.
19. Гигиенические основы физического воспитания.
20. Технические средства и тренажеры на службе здоровья.

### **Типовые темы к рефератам:**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура студента.
4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
5. Организация физического воспитания в вузе.
6. Компоненты физической культуры.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования
8. Внешнее и внутреннее дыхание.
9. Характеристика изменения пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
10. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
11. Здоровый образ жизни студента.
12. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
13. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: нормативные требования.
14. История развития физкультурного комплекса ГТО в СССР и современной России.
15. Методика проведения и составления комплекса лечебной физической культуры (ЛФК). ЛФК при различных заболеваниях.
16. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.

### **Критерии оценки доклада, сообщения, реферата:**

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

- отличается глубиной и содержательностью, соответствует заявленной теме;
- четко структурирован, с выделением основных моментов;
- доклад сделан кратко, четко, с выделением основных данных;
- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы.

Отметка «хорошо» ставится, если изложенный в докладе материал:

- характеризуется достаточным содержательным уровнем, но отличается недостаточной структурированностью;

- доклад длинный, не вполне четкий;

- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы только после наводящих вопросов, или не на все вопросы.

Отметка «удовлетворительно» ставится, если изложенный в докладе материал:

- недостаточно раскрыт, носит фрагментарный характер, слабо структурирован;
- докладчик слабо ориентируется в излагаемом материале;
- на вопросы по теме доклада не были получены ответы или они не были правильными.

Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:

- доклад не сделан;

- докладчик не ориентируется в излагаемом материале;

- на вопросы по выполненной работе не были получены ответы или они не были правильными.

### **7.2.2. Тестовые задания для проверки знаний студентов**

**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

**Шкала оценивания (за правильный ответ дается 1 балл)**

«неудовлетворительно» – 50% и менее

«удовлетворительно» – 51-80%

«хорошо» – 81-90%

«отлично» – 91-100%

### **Критерии оценки тестового материала по дисциплине:**

✓ 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 объёме; 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 объёме, требует доработки и исправлений и исправлений более чем половины объема.

### **7.2.3. Примерные вопросы к промежуточной аттестации (зачет)**

1. Виды физической культуры: базовая физическая культура, спорт, туризм, профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, спортивно-реабилитационная физическая культура, фоновые виды: гигиеническая и рекреативная физическая культура.
2. Социальная роль и функции физической культуры и спорта.
3. Организм человека – единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
4. Психофизиологические основы производственной гимнастики.
5. Физические упражнения и режим индивидуальных нагрузок при проведении самостоятельных занятий, направленных на развитие выносливости.
6. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
7. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности.
8. Влияние условий, видов и характера труда, специалиста на выбор форм, средств и методов производственной гимнастики.
9. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду.
10. Средства физической культуры для направленной коррекции работоспособности, усталости, утомления.
11. Составить комплекс дыхательных упражнений для психической регуляции.
12. Методика оценки функционального состояния дыхательной системы.
13. Методика развития гибкости.
14. Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития.
15. Методика простейших методов саморегуляции психоэмоционального состояния.
16. Методы мышечной релаксации.
17. Методика составления комплексов производственной гимнастики.
18. Методика оценки функционального состояния нервной системы.
19. Составить комплекс физкультминутки для снижения утомления.
20. Методика оценки функционального состояния сердечнососудистой системы.
21. Определить индекс функциональных изменений по индивидуальным показателям и сделать вывод.
22. Определить показатель крепости телосложения (по уровню Пинье) и сделать вывод.
23. Составить программу тренировочных самостоятельных занятий, направленных на развитие выносливости.
24. Оценить функциональное состояние дыхательной системы по пробе Штанге, Генчи и сделать вывод.
25. Коррекция физического развития средствами физической культуры и спорта.
26. Оценить функциональное состояние нервной системы по пробе «устойчивости в положении стоя (по Ромбергу)». Определение максимальной частоты движений кисти
27. Определение формы стопы (метод Чижина в упрощенном варианте).

28. Методика развития быстроты.
29. Определить показатель крепости телосложения (по Пинье) и сделать вывод.
30. Средства и методы реализации профессионально-прикладной физической подготовки в процессе занятий физической культурой и спортом.
31. Методика развития ловкости.
32. Оценить физическое развитие по данным антропометрических измерений (антропометрические стандарты) и сделать вывод.
33. Содержательные особенности здорового образа жизни.
34. Оценить физическую подготовленность по общепринятым тестам.
35. Провести функциональную пробу «20 приседаний за 30 сек» и оценить результаты физической работоспособности.
36. Физическое качество – сила. Средства и методы воспитания силы.
37. Составить комплекс производственной гимнастики: физкультпаузы и микропаузы в соответствии со своей профессией.
38. Физическое качество – выносливость. Средства и методы воспитания выносливости.
39. Оценить осанку, определить ее тип.
40. Самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
41. Методика оценки физической работоспособности.
42. Определить тип телосложения по индивидуальным показателям (по диапазону идеальной массы тела, по окружности запястья руки).
43. Физическое качество – ловкость. Средства и методы воспитания ловкости.
44. Методика составления дыхательных упражнений для психической саморегуляции.
45. Оценить функциональное состояние сердечнососудистой системы по функциональной пробе Руфье.
46. Физические упражнения как средство формирования тканевого рельефа тела человека.
47. Методика регуляции эмоциональных состояний.
48. Оценить функциональное состояние сердечнососудистой системы по функциональной пробе с бегом.
49. Осанка человека. Типы нарушений осанки в сагитальной и фронтальной плоскости.
50. Построение тренировочного занятия. Дозирование нагрузки во время занятия.
51. Особенности составления подготовительной части учебнотренировочного занятия (разминка).
52. Методика самостоятельных тренировочных занятий ходьбой и бегом.
53. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики с эспандером.
54. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

**Критерии оценки устного ответа на вопросы по дисциплине:**

✓ 5 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.

✓ 4 - балла - 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.

✓ 3 балла – 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.

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

#### 7.2.4. Балльно-рейтинговая система оценки знаний обучающихся

Согласно Положения о балльно-рейтинговой системе оценки знаний 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. Информационное обеспечение образовательного процесса**

### **8.1. Основная литература:**

1. Ахметов А.М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс]: лекции/ Ахметов А.М.— Электрон. текстовые данные.— Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2013.— 213 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/30219.html>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Блинков, С. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева. — Самара : СамГАУ, 2018. — 161 с. — ISBN 978-5-88575-500-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/109462> (дата обращения: 10.08.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. 2-е –Ростов н/Д: Феникс, 2014.-252с.- (Высшее образование) 6 .Чертов Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Чертов Н.В.— Электрон. текстовые данные.— Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012.— 118 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47180.html>.— ЭБС «IPRbooks»
4. Завьялов А.В. Физическое воспитание в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Завьялов А.В., Исаков Е.Ю.— Электрон. текстовые данные.— М.: Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России), 2015.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43233.html>.— ЭБС «IPRbooks»
5. Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пшеничников А.Ф.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.— 218 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19345.html>.— ЭБС «IPRbooks»
7. Тихонов А.М. Физическая культура. Системно-деятельностный подход в преподавании [Электронный ресурс]: направление подготовки: 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки: «Физическая культура». Квалификация (степень) выпускника: бакалавр/ Тихонов А.М., Кечкин Д.Д.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-



педагогический университет, 2013.— 104 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32106.html>.— ЭБС «IPRbooks»

8. Физическая культура. Элективный курс по физической культуре и спорту: методические указания / составители Т. Н. Бахтина [и др.]. — Санкт-Петербург : СПбГЛТУ, 2018. — 24 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/105239> (дата обращения: 10.08.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

9. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.В. Токарева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— СПб.: СанктПетербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 140 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63647.html>.— ЭБС «IPRbooks»

## 8.2. Дополнительная литература:

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Электронный ресурс]: учебное пособие/ С.П. Евсеев [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 304 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40766.html>.— ЭБС «IPRbooks»

2. 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.

3.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.

4.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.

5. Физическая культура. Элективный курс по физической культуре и спорту: методические указания / составители Т. Н. Бахтина [и др.]. — Санкт-Петербург : СПбГЛТУ, 2018. — 24 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/105239> (дата обращения: 10.08.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Григорович [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2014.— 351 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564.html>.— ЭБС «IPRbooks»

7. **Карманова, Е. В.** Организация учебного процесса с использованием дистанционных образовательных технологий: учебное пособие / Е.В. Карманова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 109 с. ( Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-014057-5. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1387656> (дата обращения: 24.04.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

## 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  |

|   |  |
|---|--|
| 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 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:<br>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.<br>Национальная электронная библиотека (НЭБ) – <a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a> .<br>Договор №101/НЭБ/1391 от 22.03.2016 г. Бесплатно.<br>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

*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 Асег 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.

Для проведения элективных курсов:

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

**Площади кафедр:**

**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

### ***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 «Информо».

## **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 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, видеоувеличителем, 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 |
|---|--|--|-------------------------|
| 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». | Протокол №12 от 26.06.2023   | Протокол № 8 от 29.06.2023   | 29.06.2023              |
| 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».   | Протокол №12 от 26.06.2023   | Протокол № 8 от 29.06.2023   | 29.06.2023              |
| 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.  | Протокол №12 от 26.06.2023   | Протокол № 8 от 29.06.2023   | 29.06.2023              |
| 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).   | Протокол №12 от 26.06.2023   | Протокол № 8 от 29.06.2023   | 29.06.2023              |
| Переутверждена ОП ВО. Обновлены РПД, РПП, РПВ, календарный план воспитания, программа ГИА, календарный график учебного процесса.  | Протокол №12 от 26.06.2023   | Протокол № 8 от 29.06.2023   | 29.06.2023              |