ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A2C30F99EF9D0306EA3C0F012BEB925E
Владелец: Чанкаев Мурат Хасанович
Действителен: с 02.04.2026 до 26.06.2027

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 физической культуры и общественного здоровья

УТВЕРЖДАЮ
И. о. проректора по УР М. Х. Чанкаев
«30» сентября 2026 г., протокол № 1

Рабочая программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

(наименование дисциплины (модуля)

Направление подготовки
44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование
(шифр, название направления)

Направленность (профиль) подготовки
"Дефектология"

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
Очная; заочная

Год начала подготовки – 2027

Карачаевск, 2026

Составитель: проф. Эбзеев М.М.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 123, на основании учебного плана подготовки бакалавров по направлению 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, направленность (профиль) программы – «Дефектология»; локальных актов КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и общественного здоровья на 2027-2028 уч. год, протокол № 1 от 23.09. 2026г.

Оглавление

1. Наименование дисциплины (модуля)....4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы....4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы....4
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся....5
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий....6
6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы....8
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)....10
7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций....10
7.2. Перевод бально-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания. 14
7.3. Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины 14
7.3.2. Тестовый материал для диагностики индикаторов оценивания сформированности компетенций: 17
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) 19
8.1. Основная литература: 20
9.1. Общесистемные требования 20
9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины 21
9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения 21
9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы 21
10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья....22
11. Лист регистрации изменений....22

1. Наименование дисциплины (модуля)

Физическая культура и спорт

Цель освоения дисциплины: формирование компетенций по физической культуре, направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения цели ставятся задачи:

- формирование у студентов мотивационно- ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно – спортивной деятельностью;
- освоение системы знаний о социально – биологических, психолого-педагогических основах физической культуры;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования методико – практических знаний для самосовершенствования.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (Б1.О.04) относится к обязательной части учебного плана Б1.
Дисциплина (модуль) изучается на 1-м курсе в 1 семестре.

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПВО	
Индекс	Б1.О.04
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Для освоения дисциплины обучающиеся используют компетенции, полученные на предыдущем уровне образования.	
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» необходимо для успешного изучения следующих дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности», «Основы военной подготовки», «Элективные курсы по физической культуре и спорту».	

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

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ОПВО	Индикаторы достижения сформированности компетенций

УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**УК-7.1** Знает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.
		УК-7.2 Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
		УК-7.3 Владеет принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой.

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 зачетные единицы, _____72_____академических часа.

Объём дисциплины	Всего часов		
	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72		
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	36		
Аудиторная работа (всего):			
в том числе:			
лекции			
семинары, практические занятия	36		
практикумы			
лабораторные работы			
Внеаудиторная работа:			
консультация перед зачетом			
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.			
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	36		
Контроль самостоятельной работы	-		
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)			Зачет

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Для очной формы обучения

№ п/п	Курс/ семестр	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
			Всего **72**	Аудиторные уч. занятия			Сам. Работа **36**
				Лек.	Пр. **36**	Лаб.	
Раздел 1. Легкая атлетика							
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.			2		2
2.	**1/1**	Обучение 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			2		2
3.	1/1	Обучение технике прыжка с места: а) учить правильному исходному положению перед прыжком			2		2

		б) учить технике отталкивания двумя ногами в) учить технике полета после отталкивания					
Раздел 2. Баскетбол							
4.	**1/1**	Основы техники безопасности. Обучение элементам техники спортивных игр (в зависимости от медицинских показаний и противопоказаний).			2		2
5.	**1/1**	Ведение мяча в движении: по прямой в равномерном темпе; с остановкой и последующим движением; после ловли на месте; после ловли в движении; с изменением скорости передвижения			2		2
6.	**1/1**	Учить тактике игры в баскетбол.			2		2
7.	**1/1**	Совершенствование техники игры			2		2
8.	1/1	Совершенствование тактики игры в защите			2		2
Раздел 3. Волейбол							
9.	**1/1**	Основы техники безопасности.			2		2
10.	**1/1**	Учить тактике игры в волейбол.			2		2
11	1/1	Обучение подачам мяча			**2**		**2**
12	1/1	Обучение тактике нападающего удара			**2**		**2**
13	1/1	Обучение тактике блокирования			**2**		**2**
Раздел 4. Туризм							
14	**1/1**	Учить технике безопасности на маршруте. Учить навыкам оказания первой до медицинской помощи.			**2**		**2**
15	**1/1**	Учить элементам технике горного туризма.			**2**		**2**
16	1/1	Учить топографической подготовке. Учить ведению туристическо-			**2**		**2**

		краеведческой работе в походе.					
Раздел 5. Профессионально- прикладная физическая подготовка.							
17	**1/1**	Развитие физических качеств: а) развитие силы б) развитие выносливости в) развитие быстроты.			**2**		**2**
18	**1/1**	Совершенствование навыка передвижения в сложных условиях			**2**		**2**

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

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

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

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

- формирование умений решать практические задачи путем постановки опыта;
- экспериментальное подтверждение изученных теоретических положений, экспериментальная проверка формул, расчетов;
- наблюдение и изучения явлений и процессов, поиск закономерностей;
- изучение устройства и работы приборов, аппаратов, другого оборудования, их испытание;
- экспериментальная проверка расчетов, формул.

Практическое занятие — это форма организации учебного процесса, направленная на выработку у студентов практических умений для изучения последующих дисциплин (модулей) и для решения профессиональных задач. Практическое занятие должно

проводиться в учебных кабинетах или специально оборудованных помещениях. Необходимыми структурными элементами практического занятия, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются анализ и оценка выполненных работ и степени овладения студентами запланированными умениями. Дидактические цели практических занятий: формирование умений (аналитических, проектировочных, конструктивных), необходимых для изучения последующих дисциплин (модулей) и для будущей профессиональной деятельности.

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

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

Образовательные технологии. При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторных) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения. Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

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

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

7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций

Компетенции	Зачтено			Не зачтено
	Высокий уровень (отлично) (86-100% баллов)	Средний уровень (хорошо) (71-85% баллов)	Низкий уровень (удовлетворительно) (56-70% баллов)	Ниже порогового уровня (неудовлетворительно) (до 55 % баллов)
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знает физиологические и социально-психологические основы физического развития личности и воспитания личности; основные понятия, формы и методы формирования физической культуры, культуры безопасности и здорового образа жизни в различных возрастных группах и при различных физиологических состояниях; теоретические подходы к безопасной организации и проведению занятий физической культурой и спортом, формированию	Знает физиологические и социально-психологические основы физического развития личности и воспитания личности; основные понятия, формы и методы формирования физической культуры, культуры безопасности и здорового образа жизни в различных возрастных группах и при различных физиологических состояниях; теоретические подходы к безопасной организации и проведению занятий физической культурой и спортом, формированию	Знает в основном физиологические и социально-психологические основы физического развития личности и воспитания личности; основные понятия, формы и методы формирования физической культуры, культуры безопасности и здорового образа жизни в различных возрастных группах и при различных физиологических состояниях; теоретические подходы к безопасной организации и проведению занятий физической культурой и спортом,	Знает фрагментарно физиологические и социально-психологические основы физического развития личности и воспитания личности; основные понятия, формы и методы формирования физической культуры, культуры безопасности и здорового образа жизни в различных возрастных группах и при различных физиологических состояниях; теоретические подходы к безопасной организации и проведению занятий физической культурой и спортом,

	физических качеств и двигательных навыков; индивидуальные физические возможности при организации и проведении занятий физической культурой и спортом; особенности эффективного выполнения двигательных действий на занятиях по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта; роль и значение физической культуры и спорта в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности, укреплении здоровья и профилактике профессиональных заболеваний; санитарно-эпидемиологические нормы и правила обеспечения жизнедеятельности; правовые и организационные нормы поддержания нормативного уровня физической	физических качеств и двигательных навыков; индивидуальные физические возможности при организации и проведении занятий физической культурой и спортом; особенности эффективного выполнения двигательных действий на занятиях по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта; роль и значение физической культуры и спорта в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности, укреплении здоровья и профилактике профессиональных заболеваний; санитарно-эпидемиологические нормы и правила обеспечения жизнедеятельности;	формированию физических качеств и двигательных навыков; индивидуальные физические возможности при организации и проведении занятий физической культурой и спортом; особенности эффективного выполнения двигательных действий на занятиях по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта; роль и значение физической культуры и спорта в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности, укреплении здоровья и профилактике профессиональных заболеваний; санитарно-эпидемиологические нормы и правила обеспечения жизнедеятельности;;	формированию физических качеств и двигательных навыков; индивидуальные физические возможности при организации и проведении занятий физической культурой и спортом; особенности эффективного выполнения двигательных действий на занятиях по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта; роль и значение физической культуры и спорта в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности, укреплении здоровья и профилактике профессиональных заболеваний; санитарно-эпидемиологические нормы и правила обеспечения жизнедеятельности; правовые и организационные нормы поддержания нормативного уровня

	подготовленности; –основные симптомы распространенных заболеваний и меры их профилактики, основы оказания первой помощи при неотложных состояниях;			физической подготовленности; –основные симптомы распространенных заболеваний и меры их профилактики, основы оказания первой помощи при неотложных состояниях;
	Умеет применять средства и методы физического воспитания для осуществления профессионально-личностного развития с целью физического самосовершенствования и ведения здорового образа; выбирать и применять знания и здоровьесберегающие технологии в области физической культуры для сохранения здоровья, поддержания должного уровня физической готовности в социальной, профессиональной деятельности и в быту учитывать индивидуальные физические возможности для безопасной	Умеет применять средства и методы физического воспитания для осуществления профессионально-личностного развития с целью физического самосовершенствования и ведения здорового образа; выбирать и применять знания и здоровьесберегающие технологии в области физической культуры для сохранения здоровья, поддержания должного уровня физической готовности в социальной, профессиональной деятельности и в быту учитывать индивидуальные физические возможности для безопасной	Умеет применять в основном средства и методы физического воспитания для осуществления профессионально-личностного развития с целью физического самосовершенствования и ведения здорового образа; выбирать и применять знания и здоровьесберегающие технологии в области физической культуры для сохранения здоровья, поддержания должного уровня физической готовности в социальной, профессиональной деятельности и в быту учитывать индивидуальные физические возможности для	Не умеет применять средства и методы физического воспитания для осуществления профессионально-личностного развития с целью физического самосовершенствования и ведения здорового образа; выбирать и применять знания и здоровьесберегающие технологии в области физической культуры для сохранения здоровья, поддержания должного уровня физической готовности в социальной, профессиональной деятельности и в быту учитывать индивидуальные физические возможности для безопасной

	организации и проведения занятий физической культурой и спортом, с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; оказывать первую помощь пострадавшим при возникновении неотложных состояний; применять меры профилактики травматизма в быту и профессиональной деятельности;	организации и проведения занятий физической культурой и спортом, с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; оказывать первую помощь пострадавшим при возникновении неотложных состояний; применять меры профилактики травматизма в быту и профессиональной деятельности;	безопасной организации и проведения занятий физической культурой и спортом, с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; оказывать первую помощь пострадавшим при возникновении неотложных состояний; применять меры профилактики травматизма в быту и профессиональной деятельности;	организации и проведения занятий физической культурой и спортом, с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; оказывать первую помощь пострадавшим при возникновении неотложных состояний; применять меры профилактики травматизма в быту и профессиональной деятельности;
	Владеет навыками применения основных форм и методов физического воспитания; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств обучающихся (с выполнением установленных нормативов по	Владеет навыками применения основных форм и методов физического воспитания; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств обучающихся (с выполнением установленных нормативов по	Недостаточно владеет навыками применения основных форм и методов физического воспитания; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств обучающихся (с выполнением установленных	Не владеет навыками применения основных форм и методов физического воспитания; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств обучающихся (с выполнением установленных нормативов по

	общей физической и спортивно-технической подготовке); навыками определения и учета состояния организма для определения величины физических нагрузок; системой умений, направленных на формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, ведению ЗОЖ и отказа от вредных привычек; навыками ориентации в информационном пространстве по вопросам поддержания должного уровня физической подготовки и ЗОЖ	общей физической и спортивно-технической подготовке); навыками определения и учета состояния организма для определения величины физических нагрузок; системой умений, направленных на формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, ведению ЗОЖ и отказа от вредных привычек; навыками ориентации в информационном пространстве по вопросам поддержания должного уровня физической подготовки и ЗОЖ	нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); навыками определения и учета состояния организма для определения величины физических нагрузок; системой умений, направленных на формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, ведению ЗОЖ и отказа от вредных привычек; навыками ориентации в информационном пространстве по вопросам поддержания должного уровня физической подготовки и ЗОЖ	общей физической и спортивно-технической подготовке); навыками определения и учета состояния организма для определения величины физических нагрузок; системой умений, направленных на формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, ведению ЗОЖ и отказа от вредных привычек; навыками ориентации в информационном пространстве по вопросам поддержания должного уровня физической подготовки и ЗОЖ

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

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

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

7.3.1. Примерные вопросы к итоговой аттестации (зачет)

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.

2. Характеристика компонентов физической культуры (физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, физическая подготовка и подготовленность)

3. Цель, средства и формы физической культуры.

4. Социальные функции физической культуры и спорта.

5. Задачи и основные средства физической воспитания в обществе.

6. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.

7. Компоненты физической культуры (профессионально-прикладная физическая культура, производственная, оздоровительно-реабилитационная физическая культура)

8. Основы организации физического воспитания в ВУЗе.

9. Основные положения Федерального Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

10. История появления физических упражнений (теории происхождения физических упражнений)

11. История физической культуры в Древнем мире, в период средних веков и новое время.

12. История физической культуры в России с древнейших времен до начала 19 века.

13. История физической культуры в России во второй половине 19 века и до 1917 гг.

14. История физической культуры в России с 1917 по 1941 гг.

15. Роль спортсменов и физической культуры в период Великой Отечественной войны.

16. История физической культуры в России в послевоенное время.

17. Создание ОКР. Выступление российских спортсменов на международной арене.

18. Создание Всесоюзного комплекса «ГТО» и предпосылки возрождения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

19. Роль и значение ВФСК «ГТО» в современном обществе.

20. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.

21. Организм человека как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма. Функциональные системы организма.

22. Понятие о внешней среде. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм и жизнедеятельность.

23. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.

24. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.

25. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных систем организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

26. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

27. Влияние физической нагрузки на обмен веществ и энергообеспечение организма.

28. Регуляция деятельности организма (гуморальная и нервная). Особенности функционирования центральной нервной системы.

29. Взаимосвязь двигательных функций организма с уровнем адаптации и устойчивости человека к различным условиям внешней среды: активность и устойчивость психических функций, развитие речи и мышления на ранних этапах онтогенеза.

30. Двигательная активность и ее влияние в условиях эмоционального напряжения, стресса.

31. Влияние биологических и социальных факторов на индивидуальное развитие человека в истории науки.

32. Факторы воздействия на фенотип человека. 3

3. Влияние физической нагрузки на сердечно-сосудистую систему: крови и кровообращение.

34. Влияние физической нагрузки на дыхательную систему организма человека

35. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат человека.

36. Влияние физической нагрузки на органы пищеварения и выделения.

37. Влияние физической нагрузки на сенсорные системы и железы внутренней секреции.

38. Влияние физической нагрузки на нервную систему организма человека. 39. Рефлекторная природа двигательной деятельности человека. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности человека.

40. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

41. История древнегреческих Олимпийских игр.

42. Создание международного олимпийского комитета.

43. Биография П. Кубертена и его вклад в возрождение Олимпийских игр современности.

44. Исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр современности.

45. Этапы развития Игр Олимпиад и зимних Олимпийских игр.

46. Официальная символика и атрибутика современного олимпийского движения.

47. Проблемы современного спортивного движения.

48. Особенности подготовки и проведения современных Олимпийских игр.

49. Создание международных спортивных федераций и их значение в современном спорте.

50. Структура и система управления олимпийским спортом в мире.

51. Предпосылки зарождения Олимпийских игр Древней Греции.

52. Характеристика Игр Олимпиад (1896-1912 гг)

53. Характеристика второго этапа развития Олимпийских игр современности (1920-1948 гг).

54. Характеристика третьего этапа развития Олимпийских игр современности (1952-1988 гг).

55. Характеристика четвертого этапа развития Олимпийских игр современности (1992г по настоящее время).

56. Олимпийская хартия как основополагающий документ регулирующий деятельность в олимпийском спорте.

57. Проблема любительства и профессионализма в современном олимпийском спорте.

58. Экономические аспекты развития и становления олимпийского движения.

59. Правовое регулирование в сфере олимпийского спорта.

60. Выдающиеся спортсмены, победители и призеры Олимпийских игр.

61. Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Наследственность и ее влияние на здоровье.

62. Физическая культура и спорта как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

63. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция

64. Физическое самовоспитание и самосовершенстование как необходимое условие здорового образа жизни

65. Показатели тренированности в покое и при выполнении стандартных нагрузок.

66. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность

67. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.

68. Самоконтроль за физическим развитием, физической подготовленностью и функциональным состоянием организма. 69. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности 70. Самооценка собственного здоровья.

71. Гигиенические основы закаливания (воздухом, солнцем, водой).

72. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

73. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

74. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.

75. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности

76. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.

77. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни.

78. Понятие о здоровом образе жизни.

79. Методы определения уровня физического развития и здоровья студентов. 80. Формы занятий физическими упражнениями в период обучения в ВУЗе.

7.3.2. Тестовый материал для диагностики индикаторов оценивания сформированности компетенций:

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

4. Результатом физической подготовки является:
a) физическое развитие индивидуума;
b) физическое воспитание;
c) физическая подготовленность;
d) физическое совершенство.

Шкала оценивания *(за правильный ответ дается 3 балла по заданию открытого типа и по 1 баллу для остальных заданий)*

«не зачтено» или «неудовлетворительно» – менее 56%;

«удовлетворительно» – 56-70%;

«хорошо» – 71-85%;

«отлично» – 86-100%.

Типовые задания к практическим занятиям по дисциплине:

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 мча, 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.

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

8.1. Основная литература:

1. Елохова, Ю. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / Ю. А. Елохова, В. В. Сумина. — Омск : Омский ГАУ, 2024. — 134 с. — ISBN 978-5-907687-43-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/388199 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Мезенцева, В. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / В. А. Мезенцева, С. С. Петрова. — Самара : СамГАУ, 2023. — 240 с. — ISBN 978-5-88575-709-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/348065 — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Физическая культура и спорт в системе образования. Инновации и перспективы развития : сборник научных трудов / . - Санкт-Петербург : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2020. - 316 с. - ISBN 978-5-288-06069-4. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1840333 (дата обращения: 10.05.2024). – Режим доступа: по подписке.

8.2. дополнительная учебная литература

1. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1816527 (дата обращения: 10.05.2024). – Режим доступа: по подписке.
2. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1020559 (дата обращения: 10.05.2024). – Режим доступа: по подписке.
3. Научно-методическая деятельность в физической культуре, спорте и туризме : учебное пособие / В. М. Гелецкий, Н. В. Сурикова, С. Н. Чернякова, В. В. Тельных. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2022. - 216 с. - ISBN 978-5-7638-4630-0. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/2091866 (дата обращения: 10.05.2024). – Режим доступа: по подписке.

9.1. Общесистемные требования

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»

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

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

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

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

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2026-2027	Электронно-библиотечная система ООО	от 12.05.2026г.

учебный год	«Знаниум». Договор № 332 эбс от 02.06.2026 г. Электронный адрес: https://znanium.com	до 11.05.2027г.
2026-2027 учебный год	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 10 от 11.02.2025 г. Электронный адрес: https://e.lanbook.com	от 11.02.2025г. до 11.02.2026г.
2026-2027 учебный год	Электронно-библиотечная система КЧГУ. Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1. Электронный адрес: http://lib.kchgu.ru	Бессрочный
2026-2027 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22. 02. 2023 г. Электронный адрес: http://rusneb.ru	Бессрочный
2026-2027 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: http://elibrary.ru	Бессрочный
2026-2027 учебный год	Электронный ресурс Polpred.comОбзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: http://polpred.com	Бессрочный

9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

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

9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

- MicrosoftWindows (Лицензия № 60290784), бессрочная
- MicrosoftOffice (Лицензия № 60127446), бессрочная
- ABBY FineReader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная
- CalculateLinux (внесён в ЕРРП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная
- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная

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

9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Федеральный портал «Российское образование»- https://edu.ru/documents/
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – http://school-collection.edu.ru/
3. Базы данных Scopus издательства Elsevirhttp://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic.

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

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

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

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

11. Лист регистрации изменений

В рабочей программе внесены следующие изменения:

Изменение	Дата и номер протокола ученого совета факультета/ института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений в ОПВО	Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения в ОПВО

Вносятся изменения, поступившие после ежегодного утверждения ОПВО