

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

Факультет физической культуры

Кафедра спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

И. о. проректора по УР

М. Х. Чанкаев

«30» апреля 2025 г., протокол № 8

Рабочая программа дисциплины

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

*(наименование дисциплины (модуля))*

Направление подготовки

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

*(шифр, название направления)*

направленность (профиль) программы

**Физическая культура; безопасность жизнедеятельности**

Квалификация выпускника

**бакалавр**

Форма обучения

**Очная /заочная**

Год начала подготовки – 2025

Карачаевск, 2025

Составитель: ст. преподаватель Хубиев Х.А.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 №125, на основании учебного плана подготовки магистров по направлению 44.03.05 Педагогическое образование, направленность (профиль) программы «Физическая культура; безопасность жизнедеятельности», локальных актов КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры спортивных дисциплин на 2025-2026 уч. Год, протокол № 8 от 25.04.2025 г.

## Оглавление

1. Наименование дисциплины (модуля): .....	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.....	5
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) ...	5
<b>5.2. Примерная тематика курсовых работ</b> .....	7
<i>Учебным планом не предусмотрены</i> .....	7
<b>6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы</b> .....	7
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	9
7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций.....	9
<b>7.2. Перевод балльно-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания.</b> .....	10
7.3. Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины .....	10
<b>7.3.1. Перечень вопросов для зачета/экзамена</b> .....	10
<b>7.3.2 Темы рефератов</b> .....	11
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) .....	12
8.2. Дополнительная литература:.....	13
<b>9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)</b> .....	13
9.1. Общесистемные требования .....	13
<b>9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины ....</b> <b>Ошибка! Закладка не определена.</b>	
<b>9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения ..</b> <b>Ошибка! Закладка не определена.</b>	
<b>9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы</b> .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
<b>10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья</b> .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
11. Лист регистрации изменений .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>

## 1. Наименование дисциплины (модуля):

### Физическая культура и спорт

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование у бакалавров физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения цели ставятся задачи:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

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

- расширение фонда двигательных умений и навыков.

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

Дисциплина Б1.О.03.04 «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам обязательной части блока Б1.

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

<b>МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПВО</b>	
Индекс	Б1.О.03.04
<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» является базовой, знакомит студентов с общими представлениями о физической культуре и опирается на входные знания, полученные в общеобразовательной школе.	
<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» необходимо для успешного освоения дисциплин профессионального цикла «Методика обучения физической культуре», «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой их преподавания», «Теория и методика физической культуры и спорта» и другие.	

### 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. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технология здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

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

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

Объем дисциплины	Всего часов		
	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	72		
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)</b>			
<b>Аудиторная работа (всего):</b>	36		6
в том числе:			
лекции	-		-
семинары, практические занятия	36		6
практикумы	-		-
лабораторные работы	-		-
<b>Внеаудиторная работа:</b>			
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.			
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	36		62
<b>Контроль самостоятельной работы</b>	-		-
<b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)</b>	зачет		зачет (4 часа)

**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)**

*Очная форма обучения*

№ п/п	Курс/ семестр	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
				Аудиторные уч. занятия			Сам. работа
			Всего	Лек.	Пр.	Лаб.	
			72				

1.	1/1	Вводное занятие	4		2		2
2.	1/1	Скоростная выносливость	8		4		4
3.	1/1	Общая выносливость	8		4		4
4.	1/1	Силовая выносливость.	8		4		4
5.	1/1	Гибкость	8		4		4
6.	1/1	Прыжки	8		4		4
7.	1/1	Метание спортивного сна- ряда	8		4		4
8.	1/1	Кроссовая подготовка	8		4		4
9.	1/1	Стрельба	4		2		2
10.	1/1	Туристический поход	8		4		4

*Заочная форма обучения*

№ п/п	Курс/ семестр	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоем- кость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучаю- щихся и трудоемкость (в часах)			
				Аудиторные уч. занятия			Сам. работа
			Всего 72	Лек.	Пр.	Лаб.	
1.	1/1	Вводное занятие	8		2		6
2.	1/1	Скоростная выносливость	8		2		6
3.	1/1	Общая выносливость	8		2		6
4.	1/1	Силовая выносливость.	6				6
5.	1/1	Гибкость	6				6
6.	1/1	Прыжки	6				6
7.	1/1	Метание спортивного сна- ряда	6				6
8.	1/1	Кроссовая подготовка	8				8
9.	1/1	Стрельба	6				6
10.	1/1	Туристический поход	6				6
11.	1/1	Контроль	4				

## 5.2. Примерная тематика курсовых работ

*Учебным планом не предусмотрены*

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

**Лекционные занятия.** Лекция является основной формой учебной работы в вузе, она является наиболее важным средством теоретической подготовки обучающихся. На лекциях рекомендуется деятельность обучающегося в форме активного слушания, т.е. предполагается возможность задавать вопросы на уточнение понимания темы и рекомендуется конспектирование основных положений лекции. Основная дидактическая цель лекции - обеспечение ориентировочной основы для дальнейшего усвоения учебного материала. Лекторами активно используются: лекция-диалог, лекция - визуализация, лекция - презентация. Лекция - беседа, или «диалог с аудиторией», представляет собой непосредственный контакт преподавателя с аудиторией. Ее преимущество состоит в том, что она позволяет привлекать внимание слушателей к наиболее важным вопросам темы, определять содержание и темп изложения учебного материала с учетом особенностей аудитории. Участие обучающихся в лекции – беседе обеспечивается вопросами к аудитории, которые могут быть как элементарными, так и проблемными.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Рекомендуется на первой лекции довести до внимания студентов структуру дисциплины и его разделы, а в дальнейшем указывать начало каждого раздела (модуля), суть и его задачи, а, закончив изложение, подводить итог по этому разделу, чтобы связать его со следующим. Содержание лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины. Для эффективного проведения лекционного занятия рекомендуется соблюдать последовательность ее основных этапов:

1. формулировку темы лекции;
2. указание основных изучаемых разделов или вопросов и предполагаемых затрат времени на их изложение;
3. изложение вводной части;
4. изложение основной части лекции;
5. краткие выводы по каждому из вопросов;
6. заключение;
7. рекомендации литературных источников по излагаемым вопросам.

**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	В полном объеме знает цели физической культуры и спорта, оптимальные способы их решения, исходя из уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает цели физической культуры и спорта, оптимальные способы их решения, исходя из уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В целом знает цели физической культуры и спорта, оптимальные способы их решения, исходя из уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не знает цели физической культуры и спорта, оптимальные способы их решения, исходя из уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	В полном объеме умеет определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Умеет определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В целом умеет определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не умеет определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	В полном объеме владеет способно-	Владеет способно-	В целом владеет способно-	Не владеет способно-

	стью определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	лять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	делять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## **7.2. Перевод балльно-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания.**

Порядок функционирования внутренней системы оценки качества подготовки обучающихся и перевод балльно-рейтинговых показателей обучающихся в отметки традиционной системы оценивания проводится в соответствии с положением КЧГУ «Положение о балльно-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. Перечень вопросов для зачета/экзамена**

#### ***Вопросы для зачета:***

1. Чем отличается общая физическая подготовка (ОФП) от специальной физической подготовки (СФП) и ее определенная направленность в учебно-тренировочных занятиях.
2. Какие средства и методы используются для совершенствования силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости.
3. Какие существуют виды силовых способностей.
4. Что такое абсолютная и относительная сила и ее влияние в различных видах спорта.
5. Какие существуют основные методические направления развития силы (метод повторных, максимальных, динамических и изометрических усилий).
6. Чем отличаются средства и методы развития общей и специальной выносливости.
7. Назовите преимущества и недостатки методов повторных и изометрических усилий.
8. Какие существуют основные формы проявления быстроты.
9. Какая существует методика развития специальных скоростно-силовых качеств.
10. Чем отличается «анаэробная производительность» от «аэробной производительности».
11. Какие существуют показатели оценки аэробной производительности.
12. Назовите четыре различных тренировочных режима в беге в зависимости от частоты сердечных сокращений (ЧСС).
13. Какие средства и методы применяются для развития ловкости и гибкости.
14. Какие упражнения применяются для развития гибкости.
15. Какие существуют педагогические средства восстановления.
16. Какие питательные вещества необходимы человеку.

17. Какова роль углеводов в питании студентов-спортсменов.
18. Назовите содержание белков в организме.
19. Назовите основные функции белков и их суточное потребление.
20. Какие аминокислоты являются заменимыми и незаменимыми и их биологическая ценность.
21. Какова роль жиров при физических нагрузках.
22. К чему приводит избыточное количество холестерина, получаемое спортсменом с пищей.
23. Назовите основные приемы спортивного и лечебного массажа.
24. Назовите последовательность выполнения общего массажа.
25. Что такое точечный массаж.
26. Охарактеризуйте лечебный массаж и корректирующие упражнения при заболеваниях позвоночника.
27. Назовите пять методов снижения веса тела спортсменов.
28. Какие существуют психологические методы саморегуляции эмоционального состояния.
29. Назовите четыре основные задачи педагогического контроля.
30. Что такое спортивный тест.
31. Что означает объективность, надежность и информативность теста.
32. Перечислите основные понятия и термины спортивной метрологии.
33. В чем заключается статистическая обработка результатов тестирования и для чего она проводится.
34. Физкультурно-спортивная деятельность в вузе, ее цель и задачи.
35. Содержание учебных занятий по физической культуре.
36. Основные задачи дисциплины физическая культура.
37. Назовите особенности организации и планирования спортивных соревнований в условиях вуза.
38. Какова специфика профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
39. Профессионально-прикладная физическая культура (задачи и их содержание).
40. Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) бакалавра.
41. Средства и методы изучения профессионально-прикладной психофизической подготовленности.
42. Какова направленность упражнений по общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) студентов.
43. Особенности организации и планирования спортивных соревнований в условиях вуза.
44. Формы и методы закаливания организма человека.
45. Самоконтроль, его основные методы и показатели.

### 7.3.2 Темы рефератов

1. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
2. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
4. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
5. Физическое самосовершенствование и самовоспитание в здоровом образе жизни.

6. Основы обучения движениям (умения и навыки).
7. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Заключение мышечной релаксации.
8. Формы занятий физическими упражнениями.
9. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим управлениям.
10. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
11. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
12. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
13. Методические особенности развития силовых способностей (комплексная тренировка). Количество занятий в неделю и время занятий в течение дня.
14. Зарубежные методические системы развития силы и построения красоты тела (шейпинг, бодибилдинг, стретчинг).
15. История, современное состояние и перспективы развития аэробики (ритмической гимнастики) в России.
16. История и современное состояние и перспективы развития аэробики (ритмическая гимнастика) за рубежом.
17. Способы регулирования нагрузки на занятиях аэробики (ритмической гимнастики).
18. Принципы физического воспитания и спортивной тренировки.
19. Наследственность и ее влияние здоровье человека.
20. Значение личной гигиены и закаливание организма для сохранения здоровья человека.
21. Основные факторы, влияющие на здоровье современного человека.
22. Основные компоненты физической культуры и социально-исторические предпосылки их развития.
23. Основные средства физической культуры.
24. Основные методы физического воспитания.
25. Влияния физических упражнений на сердечно-сосудистую систему и дыхательную систему.
26. Влияния физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
27. Средства и методы развития гибкости
28. Средства и методы развития выносливости.
29. Формы и методы закаливания организма человека.
30. Психологические особенности закаливания организма человека.

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

### **8.1. Основная литература:**

1. Физическая культура и спорт. Курс лекций : учебное пособие / Ю. В. Нечушкин, Н. А. Захарова, Е. В. Жирнова [и др.]. - Москва : Издательство МГТУ им. Баумана, 2020. - 84 с. - ISBN 978-5-7038-5485-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2165255>
2. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>
3. 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>

## 8.2. Дополнительная литература:

1. Лифанов, А.Д . Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. - Казань : КНИТУ, 2019. - 152 с. - ISBN 978-5-7882-2606-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1898493>

2. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 «Сервис и туризм», 48.00.00 «Гуманитарные науки», 50.00.00 «Искусство и культура», 51.00.00 «Культуроведение и социокультурные проекты», 52.00.00 «Сценические искусства и литературное творчество», 53.00.00 «Музыкальное искусство», 54.00.00 «Изобразительное и прикладные виды искусств», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / авт.-сост. : Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; Кемеров. гос. ин-т культуры. - Кемерово : Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019. - 99 с. - ISBN 978-5-8154-0493-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1154343>

3. Физическая культура (подготовка). Спортивные и подвижные игры : учебное пособие / под науч. ред. Е.А. Таран. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 196 с. — (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-112557-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2151116>

4. Полиевский, С. А. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - Москва : НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с. ISBN 978-5-16-103421-7 (online). - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/518178>

5. Томилин, К. Г. Акмеология физической культуры и спорта. Ч. 1 : учебное пособие / К. Г. Томилин. - Москва : ФЛИНТА, 2021. - 123 с. - ISBN 978-5-9765-4797-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1852380>

6. 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>

## 9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)

### 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 рек-визитов	Срок действия документа
2025-2026	Электронно-библиотечная система ООО «Зна-	от 14.05.2025 г.

учебный год	ниум». Договор № 249 эбс от 14.05.2025 г. Электронный адрес: <a href="https://znanium.com">https://znanium.com</a>	до 14.05.2026 г.
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 10 от 11.02.2025 г. Электронный адрес: <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>	от 11.02.2025 г. до 11.02.2026 г.
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система КЧГУ. Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1. Электронный адрес: <a href="http://lib.kchgu.ru">http://lib.kchgu.ru</a>	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22.02.2023 г. Электронный адрес: <a href="http://rusneb.ru">http://rusneb.ru</a>	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Электронный ресурс Polpred.com Обзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: <a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>	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 оснащённости аудиторий можно ознакомиться на сайте университета, в разделе материально-технического обеспечения и оснащённости 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 ЕРПИ Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная;
- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная;
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.;
- Kaspersky Endpoint Security. Договор №0379400000325000001/1 от 28.02.2025 г. Срок действия лицензии с 27.02.2025 г. по 07.03.2027 г.

## 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 Elsevir<http://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:

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