

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

Элективные курсы по физической культуре и спорту

(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование
(шифр, название направления)

Направленность (профиль) подготовки
**Физическая культура; безопасность
жизнедеятельности**

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная / заочная

Год начала подготовки – 2025

Карачаевск, 2025

Составитель: К.п.н. Кубеков Э.А.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профиль «Физическая культура, безопасность жизнедеятельности» № 125 от 22.02.2018 г., образовательной программой высшего образования, локальными актами 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
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
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)б	6
6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы	12
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	15
7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций	15
7.2. Перевод балльно-рейтинговых показателей внутренней системы оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания.	17
7.3. Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины	17
7.3.1. Перечень вопросов для зачета/экзамена	17
7.3.2. Устные темы для коммуникативного общения.....	17
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	22
8.1. Основная литература:	22
8.2. Дополнительная литература:	22
9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля).....	23
9.1. Общесистемные требования	23
9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины	24
9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения.....	24
9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы	25
10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	25
11. Лист регистрации изменений.....	25

1. Наименование дисциплины (модуля)

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Целью изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование у бакалавров целостного представления об общих основах теории и методики волейбола, баскетбола, футбола, гандбола, основанного на усвоении теоретических знаний, овладении практическими умениями и организационными навыками использования игры в системе физической культуры и спорта, повышении своего профессионального мастерства.

Для достижения цели ставятся задачи:

- 1) изучение бакалаврами истории возникновения, современное состояние волейбола, баскетбола, футбола, гандбола;
- 2) изучение методов комплексного контроля на занятиях по волейболу, баскетболу, футболу, гандболу;
- 3) изучение основ техники и тактики игры.

Цели и задачи дисциплины определены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое направление, направленность (профиль) «Физическая культура; безопасность жизнедеятельности» (квалификация - бакалавр).

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина относится к обязательным дисциплинам (Б1.О.03.05), реализуемая в рамках Блока 1.

Дисциплина (модуль) изучается на 1,2,3 курсах в 2,3,4,5,6 семестрах.

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Индекс

Б1.О.03.05

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Для успешного освоения дисциплины бакалавр должен владеть основными материалами. Для успешного освоения дисциплины бакалавр должен иметь подготовку по предметам «Физическая культура».

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:

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.Б-7.1. умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. УК.Б.7.2 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы ЗОЖ

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		
	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	328		328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	174		
Аудиторная работа (всего):	174		
в том числе:			
лекции			
семинары, практические занятия	174		
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)	154		328
Контроль самостоятельной работы	-		-
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	Зачет		Зачет

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

5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

Для очной формы обучения

№ п/п	Курс/ семестр	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				
				Всего.	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа
					Лек	Пр	Лаб	
		Раздел 1. Легкая атлетика	72		30		42	
1.	1/2	Обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование).	2		2		2	
2.	1/2	Обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег	2				2	

		по дистанции, финиширование)					
3.	1/2	Обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование)	2		2		2
4.	1/2	Обучение основным приемам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование)	4				2
5.	1/2	Обучение основным приемам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование)	4				2
6.	1/2	Обучение основным приемам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование)	4				2
7.	1/2	Обучение технике прыжков в длину с разбега и с места (разбег, фаза отталкивания, фаза полета, приземление)	4		2		2
8.	1/2	Обучение технике прыжков в длину с разбега и с места (раз- бег, фаза отталкивания, фаза полета, приземление)	4		2		2
9.	1/2	Обучение технике прыжков в высоту	4		2		2
10.	1/2	Обучение технике прыжков в высоту	2		2		2
11.	1/2	Обучение технике прыжков в высоту	2				2
12.	1/2	Обучение технике метания.	2		2		2
13.	1/2	Обучение технике метания.	2				
14.	1/2	Обучение технике метания.	2				2
15.	1/2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2				
16.	1/2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2		2		2
17.	1/2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2				
18.	1/2	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	4				2
19.	1/2	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2		2		
20.	1/2	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	4				2

21.	1/2	Совершенствование техники прыжков в длину.	2		2		
22.	1/2	Совершенствование техники прыжков в длину	2				2
23.	1/2	Совершенствование техники прыжков в длину	2		2		
24.	1/2	Совершенствование техники прыжков в длину.	2		2		2
25.	1/2	Кроссовая подготовка	2		2		2
26.	1/2	Кроссовая подготовка.	2		2		
27.	1/2	Кроссовая подготовка	2				
28.	1/2	Кроссовая подготовка	2		2		
		Раздел 2. Баскетбол	72		36		36
1.	1/3	Обучение и совершенствование техники перемещений и владения мячом.	4				
2.	1/3	Обучение и совершенствование техники перемещений и владения мячом	4				
3.	1/3	Обучение и совершенствование техники перемещений и владения мячом.	4				
4.	1/3	Обучение и совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу.	4				
5.	1/3	Обучение и совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу	4				
6.	1/3	Обучение и совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу.	4				
7.	1/3	Обучение и совершенствование технике игры в защите.	4				
8.	2/3	Обучение и совершенствование технике игры в защите.	4				
9.	2/3	Обучение и совершенствование технике игры в защите.	2				
10.	2/3	Обучение и совершенствование технике игры в нападении.	2				
11.	2/3	Обучение и совершенствование технике игры в нападении.	2				

12.	2/3	Обучение и совершенствование техники игры в нападении.	2				
13.	2/3	Обучение тактике игры	2				
14.	2/3	Обучение тактике игры.	2				
15.	2/3	Совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча.	2				
16.	2/3	Совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча.	2				
17.	2/3	Совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча.	2				
18.	2/3	Совершенствование техники и тактики игры	2				
19.	2/3	Совершенствование техники и тактики игры	4				
20.	2/3	Совершенствование техники и тактики игры	4				
21.	2/3	Совершенствование тактических действий в нападении и защите	2				
22.	2/3	Совершенствование тактических действий в нападении и защите	4				
23.	2/3	Совершенствование тактических действий в нападении и защите	2				
24.	2/3	Совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре	4				
25.	2/3	Совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре	4				
		Раздел 3. Волейбол	72		36		36
1.	2/4	Обучение и совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений.	4		2		2
2.	2/4	Обучение и совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений	4		2		2
3.	2/4	Обучение и совершенствование подач.	4		2		2
4.	2/4	Обучение и совершенствование подач.	4		2		2
5.	2/4	Обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении	4		2		2
6.	2/4	Обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении.	4		2		2

7.	2/4	Совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи.	4		2		
8.	2/4	Совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи.	4		2		2
9.	2/4	Совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи.	4				2
10.	2/4	Совершенствование техники подач и нападающего удара.	2		2		2
11.	2/4	Совершенствование техники подач и нападающего удара.	2				2
12.	2/4	Совершенствование техники подач и нападающего удара.	2		2		
13.	2/4	Обучение тактическим приёмам игры.	2		2		
14.	2/4	Обучение тактическим приёмам игры.	2				2
15.	2/4	Обучение тактическим приёмам игры.	2		2		
16.	2/4	Обучение технике Блокирования мяча.	2				2
17.	2/4	Обучение технике блокирования мяча.	2		2		
18.	2/4	Обучение технике блокирования мяча.	2				2
19.	2/4	Совершенствование техники в двухсторонней игре	2				2
20.	2/4	Совершенствование техники в двухсторонней игре	2		2		
21.	2/4	Совершенствование техники в двухсторонней игре.	2				2
22.	2/4	Совершенствование техники игры в защите и нападении.	2		2		
23.	2/4	Совершенствование техники игры в защите и нападении.	2				2
24.	2/4	Совершенствование техники игры в защите и нападении	2		2		
25.	2/4	Совершенствование техники и тактики игры.	2				2

26.	2/4	Совершенствование техники и тактики игры	2		2		
27.	2/4	Совершенствование техники и тактики игры.	2		2		2
		Раздел 4. Гандбол	72		36		18
1.	3/5	Обучение технике владения мячом.	4		2		
2.	3/5	Обучение технике владения мячом.	4				2
3.	3/5	Обучение технике владения мячом.	4		2		
4.	3/5	Обучение технике бросков.	4				2
5.	3/5	Обучение технике бросков.	4		2		
6.	3/5	Обучение технике бросков.	4				2
7.	3/5	Обучение техническим приёмам игры в нападении и защите.	4		2		
8.	3/5	Обучение техническим приёмам игры в нападении и защите.	4				2
9.	3/5	Обучение техническим приёмам игры в нападении и защите.	4		2		
10.	3/5	Совершенствование индивидуальной тактики защиты.	4		2		
11.	3/5	Совершенствование индивидуальной тактики защиты.	2		2		
12.	3/5	Совершенствование индивидуальной тактики защиты.	2		2		
13.	3/5	Совершенствование коллективной тактики защиты.	2		2		
14.	3/5	Совершенствование коллективной тактики защиты	2				2
15.	3/5	Совершенствование коллективной тактики защиты	2		2		
16.	3/5	Совершенствование индивидуальной тактики нападения	2		2		
17.	3/5	Совершенствование индивидуальной тактики нападения	2				2

18.	3/5	Совершенствование индивидуальной тактики нападения	2		2		
19.	3/5	Совершенствование коллективной тактики нападения	2				2
20.	3/5	Совершенствование коллективной тактики нападения	2		2		
21.	3/5	Совершенствование коллективной тактики нападения	2		2		
22.	3/5	Совершенствование техники в двухсторонней игре.	2				2
23.	3/5	Совершенствование техники в двухсторонней игре	2		2		
24.	3/5	Совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре	2		2		
25.	3/5	Совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре	2				2
26.	3/5	Совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре	2		2		
		Раздел 5. Футбол	58		36		22
1.	3/6	Обучение технике передвижения	2		2		2
2.	3/6	Обучение технике передвижения	2		2		
3.	3/6	Обучение технике передвижения	2		2		2
4.	3/6	Обучение технике владения мячом	2		2		2
5.	3/6	Обучение технике владения мячом	2				2
6.	3/6	Обучение технике владения мячом	2		2		
7.	3/6	Обучение технике отбора мяча	2				2
8.	3/6	Обучение технике отбора мяча	2		2		
9.	3/6	Обучение технике отбора мяча	2		2		
10.	3/6	Обучение технике ударов по воротам.	2				2
11.	3/6	Обучение технике ударов по воротам.	2		2		
12.	3/6	Обучение технике ударов по воротам	2				2

13.	3/6	Обучение техническим приёмам игры в нападении и защите	4		2		
14.	3/6	Обучение техническим приёмам игры в нападении и защите.	2		2		
15.	3/6	Обучение техническим приёмам игры в нападении и защите	4				2
16.	3/6	Обучение тактике игры	2		2		
17.	3/6	Обучение тактике игры	2				
18.	3/6	Обучение тактике игры	2		2		
19.	3/6	Совершенствование техники игры в нападении и защите	2		2		
20.	3/6	Совершенствование техники игры в нападении и защите	2				2
21.	3/6	Совершенствование техники игры в нападении и защите	2		2		
22.	3/6	Совершенствование техники в двухсторонней игре	2		2		
23.	3/6	Совершенствование техники в двухсторонней игре	2				2
24.	3/6	Совершенствование техники в двухсторонней игре	2				2
25.	3/6	Совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре	2		2		
26.	3/6	Совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре	2		2		
27.	3/6	Совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре	2		2		

Заочная форма обучения

№ п/п	Курс/ семестр	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				
				Всего.	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа
					Лек	Пр	Лаб	
		Раздел 1. Легкая атлетика	72				72	
1.	1/2	Обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование).	2				2	
2.	1/2	Обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование)	2				2	
3.	1/2	Обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий	2				2	

		старт, разгон, бег по дистанции, финиширование)					
4.	1/2	Обучение основным приемам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование)	4				4
5.	1/2	Обучение основным приемам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование)	4				4
6.	1/2	Обучение основным приемам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование)	4				4
7.	1/2	Обучение технике прыжков в длину с разбега и с места (разбег, фаза отталкивания, фаза полета, приземление)	4				4
8.	1/2	Обучение технике прыжков в длину с разбега и с места (разбег, фаза отталкивания, фаза полета, приземление)	4				4
9.	1/2	Обучение технике прыжков в высоту	2				2
10.	1/2	Обучение технике прыжков в высоту	2				2
11.	1/2	Обучение технике прыжков в высоту	2				2
12.	1/2	Обучение технике метания.	2				2
13.	1/2	Обучение технике метания.	2				2
14.	1/2	Обучение технике метания.	2				2
15.	1/2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2				2
16.	1/2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2				2
17.	1/2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2				2
18.	1/2	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2				2
19.	1/2	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2				2
20.	1/2	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2				2
21.	1/2	Совершенствование техники прыжков в длину.	2				2

22.	1/2	Совершенствование техники прыжков в длину	2				2
23.	1/2	Совершенствование техники прыжков в длину	2				2
24.	1/2	Совершенствование техники прыжков в длину.	2				2
25.	1/2	Кроссовая подготовка	2				2
26.	1/2	Кроссовая подготовка.	2				2
27.	1/2	Кроссовая подготовка	2				2
28.	1/2	Кроссовая подготовка	2				2
		Раздел 2. Баскетбол	72				72
1.	1/3	Обучение и совершенствование техники перемещений и владения мячом.	2				2
2.	1/3	Обучение и совершенствование техники перемещений и владения мячом	2				2
3.	1/3	Обучение и совершенствование техники перемещений и владения мячом.	2				2
4.	1/3	Обучение и совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу.	2				2
5.	1/3	Обучение и совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу	2				2
6.	1/3	Обучение и совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу.	2				2
7.	1/3	Обучение и совершенствование технике игры в защите.	2				2
8.	2/3	Обучение и совершенствование технике игры в защите.	4				4
9.	2/3	Обучение и совершенствование технике игры в защите.	4				4
10.	2/3	Обучение и совершенствование технике игры в нападении.	4				4
11.	2/3	Обучение и совершенствование технике игры в нападении.	4				4
12.	2/3	Обучение и совершенствование технике игры в нападении.	4				4
13.	2/3	Обучение тактике игры	2				2
14.	2/3	Обучение тактике игры.	4				4

15.	2/3	Совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча.	2				2
16.	2/3	Совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча.	2				2
17.	2/3	Совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча.	2				2
18.	2/3	Совершенствование техники и тактики игры	2				2
19.	2/3	Совершенствование техники и тактики игры	4				4
20.	2/3	Совершенствование техники и тактики игры	4				4
21.	2/3	Совершенствование тактических действий в нападении и защите	2				2
22.	2/3	Совершенствование тактических действий в нападении и защите	4				4
23.	2/3	Совершенствование тактических действий в нападении и защите	4				4
24.	2/3	Совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре	2				2
25.	2/3	Совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре	4				4
		Раздел 3. Волейбол	72				72
1.	2/4	Обучение и совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений.	2				2
2.	2/4	Обучение и совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений	2				2
3.	2/4	Обучение и совершенствование подач.	2				2
4.	2/4	Обучение и совершенствование подач.	2				2
5.	2/4	Обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении	2				2
6.	2/4	Обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении.	4				4
7.	2/4	Совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи.	4				4
8.	2/4	Совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи.	4				4

9.	2/4	Совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи.	4				4
10.	2/4	Совершенствование техники подач и нападающего удара.	4				4
11.	2/4	Совершенствование техники подач и нападающего удара.	4				4
12.	2/4	Совершенствование техники подач и нападающего удара.	4				4
13.	2/4	Обучение тактическим приёмам игры.	4				4
14.	2/4	Обучение тактическим приёмам игры.	4				4
15.	2/4	Обучение тактическим приёмам игры.	2				2
16.	2/4	Обучение технике Блокирования мяча.	2				2
17.	2/4	Обучение технике блокирования мяча.	2				2
18.	2/4	Обучение технике блокирования мяча.	2				2
19.	2/4	Совершенствование техники в двухсторонней игре	2				2
20.	2/4	Совершенствование техники в двухсторонней игре	2				2
21.	2/4	Совершенствование техники в двухсторонней игре.	2				2
22.	2/4	Совершенствование техники игры в защите и нападении.	2				2
23.	2/4	Совершенствование техники игры в защите и нападении.	2				2
24.	2/4	Совершенствование техники игры в защите и нападении	2				2
25.	2/4	Совершенствование техники и тактики игры.	2				2
26.	2/4	Совершенствование техники и тактики игры	2				2
27.	2/4	Совершенствование техники и тактики игры.	2				2
Раздел 4. Гандбол			54				54

1.	3/5	Обучение технике владения мячом.	2				2
2.	3/5	Обучение технике владения мячом.	4				4
3.	3/5	Обучение технике владения мячом.	2				2
4.	3/5	Обучение технике бросков.	2				2
5.	3/5	Обучение технике бросков.	2				2
6.	3/5	Обучение технике бросков.	2				2
7.	3/5	Обучение техническим приёмам игры в нападении и защите.	2				2
8.	3/5	Обучение техническим приёмам игры в нападении и защите.	2				2
9.	3/5	Обучение техническим приёмам игры в нападении и защите.	2				2
10.	3/5	Совершенствование индивидуальной тактики защиты.	2				2
11.	3/5	Совершенствование индивидуальной тактики защиты.	2				2
12.	3/5	Совершенствование индивидуальной тактики защиты.	2				2
13.	3/5	Совершенствование коллективной тактики защиты.	2				2
14.	3/5	Совершенствование коллективной тактики защиты	2				2
15.	3/5	Совершенствование коллективной тактики защиты	2				2
16.	3/5	Совершенствование индивидуальной тактики нападения	2				2
17.	3/5	Совершенствование индивидуальной тактики нападения	2				2
18.	3/5	Совершенствование индивидуальной тактики нападения	2				2
19.	3/5	Совершенствование коллективной тактики нападения	2				2
20.	3/5	Совершенствование коллективной тактики нападения	2				2

21.	3/5	Совершенствование коллективной тактики нападения	2				2
22.	3/5	Совершенствование техники в двухсторонней игре.	2				2
23.	3/5	Совершенствование техники в двухсторонней игре	2				2
24.	3/5	Совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре	2				2
25.	3/5	Совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре	2				2
26.	3/5	Совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре	2				2
		Раздел 5. Футбол	58				58
1.	3/6	Обучение технике передвижения	4				4
2.	3/6	Обучение технике передвижения	4				4
3.	3/6	Обучение технике передвижения	2				2
4.	3/6	Обучение технике владения мячом	2				2
5.	3/6	Обучение технике владения мячом	2				2
6.	3/6	Обучение технике владения мячом	2				2
7.	3/6	Обучение технике отбора мяча	2				2
8.	3/6	Обучение технике отбора мяча	2				2
9.	3/6	Обучение технике отбора мяча	2				2
10.	3/6	Обучение технике ударов по воротам.	2				2
11.	3/6	Обучение технике ударов по воротам.	2				2
12.	3/6	Обучение технике ударов по воротам	2				2
13.	3/6	Обучение техническим приёмам игры в нападении и защите	2				2
14.	3/6	Обучение техническим приёмам игры в нападении и защите.	2				2
15.	3/6	Обучение техническим приёмам игры в нападении и защите	2				2
16.	3/6	Обучение тактике игры	2				2

17.	3/6	Обучение тактике игры	2				2
18.	3/6	Обучение тактике игры	2				2
19.	3/6	Совершенствование техники игры в нападении и защите	2				2
20.	3/6	Совершенствование техники игры в нападении и защите	2				2
21.	3/6	Совершенствование техники игры в нападении и защите	2				2
22.	3/6	Совершенствование техники в двухсторонней игре	2				2
23.	3/6	Совершенствование техники в двухсторонней игре	2				2
24.	3/6	Совершенствование техники в двухсторонней игре	2				2
25.	3/6	Совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре	2				2
26.	3/6	Совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре	2				2
27.	3/6	Совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре	2				2

5.2. Примерная тематика курсовых работ

Учебным планом не предусмотрены

5.3. Самостоятельная работа и контроль успеваемости

В рамках указанного в учебном плане объема самостоятельной работы по данной дисциплине предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности:

- проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа;
- опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях);
- самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа;
- подготовка к текущему контролю;
- поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме;
- решение задач;
- подготовка к промежуточной аттестации.

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.

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. 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)	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает: закономерности функционирования здорового организма; - принципы распределения физических нагрузок; - нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; - способы пропаганды здорового образа жизни.	УК-7.1 Достаточно знает закономерности функционирования здорового организма; - принципы распределения физических нагрузок; - нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; - способы пропаганды здорового образа жизни.	УК-7.1 В целом знает закономерности функционирования здорового организма; - принципы распределения физических нагрузок; - нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; - способы пропаганды здорового образа жизни.	УК-7.1 Не знает закономерности функционирования здорового организма; - принципы распределения физических нагрузок; - нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; - способы пропаганды здорового образа жизни.
	УК-7.2 Умеет - поддерживать должный уровень физической подготовленности; - грамотно распределить нагрузки; - выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.	УК-7.2 Достаточно умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности; - грамотно распределить нагрузки; - выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития	УК-7.2 В целом умеет - поддерживать должный уровень физической подготовленности; - грамотно распределить нагрузки; - выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.	УК-7.2 Не умеет - поддерживать должный уровень физической подготовленности; - грамотно распределить нагрузки; - выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.

		организма.		
	УК-7.3 Владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности; - навыками обеспечения полноценной 17 социальной и профессиональной деятельности; - базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.	УК-7.3 В основном владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности; - навыками обеспечения полноценной 17 социальной и профессиональной деятельности; - базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.	УК-7.3 В целом владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности; - навыками обеспечения полноценной 17 социальной и профессиональной деятельности; - базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.	УК-7.3 Не владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности; - навыками обеспечения полноценной 17 социальной и профессиональной деятельности; - базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.

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 проводится 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. Перечень вопросов для зачета/экзамена

1. В спорте выделяют:

- А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений. Б. Олимпийский, дворовый, любительский.
В. Любительский, профессиональный, массовый.

2. Спорт это:

- А. Диета, упражнения, правильное дыхание. Б. Физические упражнения и тренировки.
В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

3. Отличительным признаком физической культуры является:

- А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений. Б. Использование природных сил для восстановления организма.
В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

4. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?

- А. Да, в малом темпе.
Б. Нет.

- В. Да, под присмотром тренера.

5. Физическая культура представляет собой:

- А. Определенную часть культуры человека. Б. Учебную активность.
В. Культуру здорового духа и тела.

6. Под физической культурой понимается:

- А. Воспитание любви к физической активности. Б. Система нагрузок и упражнений.

В. Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.

7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:

А. Скоростная способность. Б. Двигательный рефлекс.

В. Физическая возможность.

8. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:

А. Их содержанием.

Б. Их формой.

В. Скоростью их выполнения.

9. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

А. Боди-балет.

Б. Степ-аэробика.

В. Пилатес.

10. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?

А. Длина-2740 мм., ширина-1525 мм., высота-760 мм. Б. Длина-2940 мм., ширина-1425 мм., высота-820 мм.

В. Длина-2540 мм., ширина-1625 мм., высота-720 мм.

11. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?

А. Две.

Б. Четыре.

В. Три.

12. Главной причиной нарушения осанки является:

А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.

Б. Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.

В. Слабые мышцы спины.

13. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь, называется:

А. Ритмика.

Б. Слайд-аэробика.

В. Памп-аэробика.

14. В каком году был проведен первый чемпионат мира по настольному теннису?

А. 1929 г.

Б. 1926 г.

В. 1931 г.

15. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?

А. Пилоксинг. Б. Капозэйра.

В. Питабо.

Тест - 19. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

А. Спортивных игр с обилием быстрых движений. Б. Бега с препятствиями.

В. Десятиборья.

20. Ритм, как комплексная характеристика техники физических упражнений, отражает:

А. Количество действий в единицу времени.

Б. Некоторый алгоритм распределения физических усилий, степень и скорость их изменения.

В. Скорость выполнения упражнений.

21. Что представляет собой направление “пол дэнс”?

А. Упражнения с использованием шеста.

Б. Упражнения с использованием фитнесбола.

В. Упражнения с использованием эспандера.

22. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

А. Степ-аэробика. Б. Шейпинг.

В. Памп-аэробика.

23. Какой предмет используется для занятий “босу”?

- А. Резиновая лента.
- Б. Целый мяч из резины.
- В. Половина резинового мяча.

24. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?

- А. Грег Глассман.
- Б. Боб Харпер.
- В. Джон Уэлборн.

25. Какой из приемов игры в настольный теннис является атакующим действием?

- А. Накат.
- Б. Подрезка.
- В. Толчок.

26. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений:

- А. Со штангой небольшого веса.
- Б. С гибкой, пружинящей пластиной.
- В. С резиновым мячом.

27. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?

- А. Две.
- Б. Четыре.
- В. Пять.

28. Может ли игрок в настольный теннис, принимающий подачу, стоять сбоку от стола?

- А. Не может.
- Б. Может.
- В. Может только у угла теннисного стола.

29. Что такое атлетическое единоборство?

- А. Система упражнений, физических нагрузок и приемов дыхания, улучшающая физические кондиции организма.
- Б. Вид единоборства, наиболее эффективно развивающий организм.
- В. Основные средства защиты из всей совокупности спортивных и восточных единоборств.

30. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:

- А. Асаны.
- Б. Босу.
- В. Цигун.

31. Что дословно означает слово “фитнес” (от англ. “fitness”)?

- А. Соответствие, пригодность. Б. Физическая культура.
- В. Бодрость.

32. Разрешаются ли произвольные метания снарядов?

- А. Да, разрешаются. Б. Нет, не разрешаются.
- В. Да, но только при отсутствии людей в зоне метания.

33. В практике физического воспитания важно иметь в виду, что специального обучения требуют:

- А. Перекрестные координации. Б. Любые сложные координации.
- В. Координации, связанные с поднятием тяжестей, метанием, плаванием и др. специальными активностями.

34. В основу физиологической классификации физических упражнений положены:

- А. Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу.
- Б. Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений.
- В. Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.

35. Какого направления фитнеса не существует?

- А. Бодифлекс.
- Б. Стретчинг.
- В. Аквабосу.

36. Экскурсией грудной клетки называется:

- А. Разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.
- Б. Средний размер окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.
- В. Объем вдыхаемого воздуха.

37. В качестве финишной ленточки используют:

- А. Ткани, которые легко рвутся при легком физическом воздействии.
- Б. Искусственные нити.
- В. Шелковую ленту.

38. Во время занятий все острые выступающие предметы должны быть:

- А. Удалены из зоны занятий.
- Б. Огорожены или заблокированы от прямого касания.
- В. Обозначены цветными ярлыками.

Тест. 39. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?

- А. Нет, не следует.
- Б. По желанию самого спортсмена.
- В. Да, под присмотром спортивного врача.

40. Так называемое “второе дыхание” наступает:

- А. Когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода.
- Б. Когда мышцы входят в удобный ритм работы.
- В. Когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам.

45. Двигательные физические способности это:

- А. Способности двигаться и принимать нагрузки.
- Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности.
- В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки.

46. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

- А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители.
- Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов.
- В. Личными спортивными достижениями человека.

47. Число движений в единицу времени характеризует:

- А. Темп движений.
- Б. Ритм движений.
- В. Физический уровень занимающегося.

48. Результатом физической подготовки является:

- А. Количество разученных упражнений.
- Б. Степень физической подготовленности.
- В. Физическое совершенство.

49. Вход в спортивный зал:

- А. Разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер.
- Б. Разрешен, если зал открыт и свободен.
- В. Разрешен, если на входящем надета спортивная форма.

50. Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется:

- А. Комплекс.
- Б. Группа
- В. Алгоритм.

51. В местах соскоков со снаряда:

- А. Должно располагаться страхующее лицо.
- Б. Должна быть ровная, нескользкая поверхность.
- В. Необходимо располагать гимнастический мат.

52. Выход учащихся из спортивного зала возможен:

- А. После разрешения тренера.
- Б. По окончании комплекса упражнений.
- В. При необходимости.

53. Обувь для занятий спортивными играми должна быть:

- А. На подошве, выполненной из нескользкого материала.
- Б. Мягкой и удобной.

В. Плотно облегающей.

54. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно:

А. По желанию любого участника игры. Б. По необходимости.

В. После разрешения преподавателя, тренера.

55. Можно ли в настольном теннисе играть мужчине и женщине в одной команде при парной встрече?

А. Да, можно.

Б. Нет, нельзя.

В. Решают организаторы соревнований.

56. Можно ли выполнять прыжки на неровном и скользком грунте?

А. Нет, нельзя. Б. Можно.

В. Можно, если надета обувь на нескользкой подошве, наколенники и налокотники.

57. Можно ли выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными руками?

А. Можно.

Б. Можно, если используются кистевые бинты.

В. Нет, нельзя.

58. Какого направления фитнеса не существует: калланетика, цигун, аквабосу?

А. Аквабосу. Б. Цигун.

В. Калланетика.

59. Физическая культура представляет собой:

А. Область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье. Б. Различные занятия в спортивных секциях.

В. Культуру занятия профессиональным спортом.

60. При выполнении другими учащимися физических упражнений, необходимо стоять:

А. На безопасной дистанции от лиц, выполняющих упражнения, не создавать им препятствий. Б. Возле снаряда, на котором выполняются упражнения.

В. Вне места занятий.

61. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки?

А. Да, можно.

Б. Нет, нельзя.

В. Можно только под присмотром спортивного врача или тренера.

Тест - 64. Основу двигательных способностей человека составляют:

А. Задатки психодинамических способностей.

Б. Степень тренированности и выносливости мышц.

В. Медицинские показания.

65. Под техникой физических упражнений понимают:

А. Способы выполнения группы последовательных движений.

Б. Алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма.

В. Четко заданный и неизменный порядок движений.

66. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

А. Выносливость.

Б. Тренированность.

В. Второе дыхание.

67. Олимпиониками в Древней Греции называли людей, которые:

- Выиграли Олимпийские игры.

- Были судимы на Олимпийских играх.

- Были меценатами для Олимпийских игр.

- Помогали в организации Олимпийских игр.

68. Каково основное значение витаминов для организма человека?

- Являются катализаторами для многих химических процессов в организме.

- Являются источником питания и энергии.

- В принципе не нужны человеку.

69. Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время:

- Сна.

- Физических нагрузок.
- + Умственной деятельности.

70. Основопологающие принципы современного олимпизма изложены в:

- Записках Древней Трои.
- Олимпийской Хартии.
- Олимпийском Слове.

7.3.1 Типовые темы рефератов

1. Формирование ценностных ориентаций школьников на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
4. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими
5. упражнениями и спортом.
6. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
7. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
8. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
9. Средства и методы воспитания физических качеств.
10. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
11. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм,
12. принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
13. Организация физического воспитания
14. Развитие быстроты
15. Развитие двигательных способностей
16. Развитие основных физических качеств юношей.
17. Развитие основных физических качеств девушек.
18. Опорно-двигательный аппарат.
19. Развитие силы и мышц.
20. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
21. Утренняя гигиеническая гимнастика
22. Физическая культура и физическое воспитание
23. Физическое воспитание в семье
24. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
25. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
26. Физическая культура в школе.
27. Двигательный режим и его значение.
28. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
29. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
30. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
31. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
32. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
33. Основы спортивной тренировки.
34. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке школьников.
35. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая 36 . система.
37. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции
38. организма.
39. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
40. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной 41
41. деятельности.
42. Утомление при физической и умственной работе.
43. Восстановление.

44. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
45. Адаптация к физическим упражнениям.
46. Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок.
47. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
48. История развития физической культуры как дисциплины.
49. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем
50. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека
51. Процесс организации здорового образа жизни
52. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

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.

7.3.2 Примерные вопросы к аттестации

1. Физическая культура и спорт как часть общечеловеческой культуры
- 2.
3. Организация учебно-спортивной деятельности в Финуниверситете
4. Основы анатомии человека: организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система
5. Взаимосвязь физической и умственной деятельности. Биологические ритмы и работоспособность
6. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и повышении его устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды
7. Физиологические показатели тренированности. Обмен веществ и энергии
8. Нервная система и формирование двигательного навыка
9. Основы здорового образа жизни студента⁴⁰
10. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности
11. Общая физическая (ОФП) и специальная подготовка (СФП) в системе физического воспитания
12. Лечебная физическая культура как средство реабилитации человека
13. Понятие массажа. Виды массажей
14. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
15. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений
16. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

17. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом
18. Профессионально - прикладная физическая подготовка
19. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра

Критерии оценки:

оценка «зачтено» выставляется студенту, если вопросы раскрыты, изложены логично, без существенных ошибок, показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, продемонстрировано усвоение ранее изученных вопросов, сформированность компетенций, устойчивость используемых умений и навыков. Допускаются незначительные ошибки.

- оценка «не зачтено» выставляется, если не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов; не сформированы компетенции, умения и навыки.

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

8.1. Основная литература:

1. 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>
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва : Спорт, 2021. - 520 с. - ISBN 978-5-907225-59-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1259199>
3. Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. - Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2018. - 96 с. - ISBN 978-5-8064-2572-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1172100>
4. Губа, В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография / В.П. Губа, Л.В. Булькина, П.В. Пустошило. - Москва : Спорт, 2019. - 192 с. - ISBN 978-5-9500184-1-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1037972>
5. Баскетбол : учебно-методическое пособие / под ред. С. Ю. Махова. - Орел : МАБИВ, 2018. - 37 с. - (Спорт для всех). - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1514326>
6. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: Уч.мет.пос. / сост. Д.П.Айдеми, - 2-е изд., стер.-Москва :Флинта,2018.-39 с. - ISBN . - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/962569>
7. Современная система спортивной подготовки : монография / под общ. ред. Б. Н. Шустина. - 2-е изд., с испр. и измен. - Москва : Спорт, 2021. - 440 с. - ISBN 978-5-907225-36-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1259032>
8. Ваулина, Е. Ю. Футбол : краткий словарь / Е. Ю. Ваулина. - Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2018. - 288 с. - ISBN 978-5-8064-2526-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1172115>
9. Техника и тактика игры вратаря в гандболе: Учебно-методическое пособие / Шибут Л.М., Коломийчук Т.А., Щепанова А.В., - 2-е изд., стер. - Москва :Флинта, 2017. - 90 с.: ISBN 978-5-9765-3277-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/959326>

8.2.Дополнительная литература:

1. Волейбол: теория и практика: Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / Рыцарева В.В. - Москва :Спорт, 2016. - 456 аISBN 978-5-9906734-7-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/913753>
2. Заваров, А. Футбол для начинающих. Основы и правила : практическое руководство / А. Заваров. - Санкт-Петербург : Питер, 2015. - 192 с. - ISBN 978-5-496-01570-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1837016>
3. Андреев, С. Н. Мини-футбол (футзал) : упражнения по физической и технико-тактической подготовке : пособие / С. Н. Андреев. - Москва : Спорт, 2020. - 472 с. - ISBN 978-5-9500-1795-7. - Текст :

электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1085918>

4. Игры с мячом : учебно-методическое пособие / авт.-сост. В. В. Бойко. - Орел : МАБИВ, 2018. - 96 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1514330>

5. Горбачева, О. А. Подвижные игры : учебно-методическое пособие / О. А. Горбачева. - Орел : МАБИВ, 2018. - 99 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1514356>

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 реквизитов	Срок действия документа
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 249 эбс от 14.05.2025 г. Электронный адрес: https://znanium.com	от 14.05.2025 г. до 14.05.2026 г.
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 10 от 11.02.2025 г. Электронный адрес: https://e.lanbook.com	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: http://lib.kchgu.ru	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22.02.2023 г. Электронный адрес: http://rusneb.ru	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: http://elibrary.ru	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Электронный ресурс Polpred.com Обзор 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

- Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная;
- Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная;
- ABBY FineReader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная;

- CalculateLinux (внесён в ЕРПП 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 Elsevier <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:

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