

**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 физического воспитания и общественного здоровья

УТВЕРЖДАЮ

Замдиректора  М.Д. Тамбиева

« 27 » июня 2023

М.П.

Рабочая программа дисциплины

**Физической культуры и спорт**

*(наименование дисциплины (модуля))*

Направление подготовки

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

*(шифр, название направления)*

Направленность (профиль):

**«Иностранный язык(английский);  
иностранный язык(немецкий)»**

Квалификация выпускника

**бакалавр**

Форма обучения

**Очная; очно-заочная**

Год начала подготовки - 2020

*(по учебному плану)*


**Карачаевск, 2023**

Составитель: канд. пед.наук *Каракетов А. К.*

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование с двумя профилями, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 №125, основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование с двумя профилями, направленность (профиль) «Иностранный язык (английский), иностранный язык (немецкий)»; ОПОП, локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания и общественного здоровья на 2023-2024 уч. год

Протокол № 10 от 20.06.2023

И.о. зав.кафедрой  канд. пед. наук, доцент Каракетов А.К.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Наименование дисциплины (модуля) .....	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	4
3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....	5
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....	5
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	6
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) .....	8
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	8
7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	8
7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	8
7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы .....	11
7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций .....	16
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) .....	17
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля) .....	18
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) .....	18
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем .....	19
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....	19
13. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья .....	20
14. Порядок разработки рабочей программы дисциплины (модуля) .....	20
15. Рассмотрение, согласование и утверждение рабочей программы дисциплины .....	20
16. Хранение рабочей программы дисциплины (модуля) .....	21
17. Требования к оформлению рабочей программы дисциплины (модуля) .....	21
18. Лист регистрации изменений .....	30

# 1. НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура и спорт

Цели изучения дисциплины:

- развитие физической подготовленности обучающихся;
- повышение функциональных особенностей организма;
- подготовка обучающихся к будущей профессиональной деятельности;
- привитие любви к физическим упражнениям;
- пропаганда здорового образа жизни;
- использование разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Код компетенции	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО, ОПОП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни; <b>Уметь:</b> разнообразные средства применять на практике физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни <b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Индекс	Б1.О.31
Дисциплина относится к Блоку 1 и реализуется в его базовой части	
Дисциплина (модуль) изучается на 1,2, 3 курсах в 1,2,3,4,5,6 семестрах	
<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
Для успешного освоения дисциплины обучающийся должен иметь представление о роли физической культуры в жизни человека, владеть системой практических умений и навыков основных двигательных действий, а также обладать опытом физкультурно-спортивной деятельности в рамках школьной подготовки.	
<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
Учебная практика (по получению первичных профессиональных умений и навыков), производственная практика (по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности), производственная практика (преддипломная).	

## 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общая трудоемкость (объем) дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетные единицы (ЗЕ), 72 часов.

Объем дисциплины	Всего часов
	для очной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	72
Аудиторная работа (всего):	72
в т. числе:	
Лекции	
Семинары, практические занятия	72
Практикумы	
Лабораторные работы	
Внеаудиторная работа (всего):	
В том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем:	
Курсовое проектирование	
Групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или	

Творческая работа (эссе)	
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	
Вид промежуточной аттестации обучающегося	зачет

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

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

для очной формы обучения

№ п/п	Раздел ДИСЦИПЛИНЫ	Общая трудоемкость (часов)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
			аудиторные учебные занятия		самостоятельная работа обучающихся	
			всего	лекции		
1.	Теоретический раздел	12		12		Тестирование
2.	Легкоатлетическая подготовка	12	12	12		Контрольные нормативы
3.	Подвижные игры	12	12	12		Контрольные нормативы
4.	Туризм	12	12	12		Контрольные нормативы
5.	Спортивные игры	12	12	12		Контрольные нормативы
6.	Общая физическая подготовка. Гимнастика.	12	12	12		Контрольные нормативы
	Всего	72		72		

### 5.2 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

#### Раздел 1. Теоретический раздел.

##### *Темы практических занятий*

*Тема № 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся (2 ч.).*

Цель и задачи физической культуры. Основные понятия и термины, Виды

физической культуры. Социальная роль физической культуры и спорта. Физическая культура обучающегося.

**Тема № 2. Социально-биологические основы физической культуры (4 ч.).**

Организм как единая саморегулирующаяся система. Основные системы организма. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.

**Тема № 3. Основы здорового образа жизни обучающихся (2 ч.).**

Здоровье человека как ценность, компоненты здоровья. Факторы, определяющие здоровье. Здоровый образ жизни, его составляющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

**Тема № 4. Психофизиологические основы учебной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности (2 ч.).**

Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в обеспечении работоспособности обучающегося.

**Тема № 5. Педагогические основы физического воспитания (2 ч.).**

Методические принципы физической культуры. Средства и методы физической культуры. Основы обучения движениям. Развитие физических качеств.

**Тема № 6. Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка (2 ч.).**

Понятия общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Организация и структура отдельного тренировочного занятия. Физические нагрузки и их дозирование.

**Тема № 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (2 ч.).**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий. Выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности самостоятельных занятий избранным видом спорта. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

**Тема № 8. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом (2 ч.).**

Виды контроля при занятиях физической культурой и спортом. Самоконтроль. Методика самоконтроля за физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью.

**Тема № 9. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений (2 ч.).**

Понятие «спорт». Массовый спорт. Спорт высших достижений.

Студенческий спорт. Студенческие спортивные соревнования.

**Тема № 10. Развитие физической культуры и спорта в Карачаевске КЧР (2 ч.).**

Основные спортивные организации. Виды спорта, культивируемые в Карачаевске КЧР. Массовые спортивные мероприятия.

**Тема № 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка (2 ч.).**

Определение понятия ГППФГТ. Задачи. Основные факторы, определяющие ее содержание. Средства ППП обучающихся. Организация и формы ППП в вузе.

**Тема М 12. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста (2 ч.).**

Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. Производственная физическая культура, ее цель, задачи, методические основы. Производственная физическая культура в рабочее время. Физкультура и спорт в

свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

## **Раздел 2. Легкоатлетическая подготовка**

### *Темы практических занятий*

#### ***Тема № 1. Специальные упражнения легкоатлета (4 ч.)***

Специальные беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени. Бег прямыми ногами. Семенящий бег. Специальные прыжковые упражнения. Бег прыжками. Прыжки приставными шагами. Отталкивания вверх. Скачки.

#### ***Тема № 2. Бег на средние дистанции (4 ч.)***

Основные положения бегуна по команде «На старт!» и «Марш!». Выбегание с высокого старта. Выбегание с высокого старта под команды. Равномерный бег со старта на отрезках 500 - 1000 м. Бег с различной скоростью на коротких, средних и длинных отрезках. Ускорение «переключениями» на дистанции 100 - 150 м.

#### ***Тема № 3. Бег на короткие дистанции (6 ч.)***

Повторные пробегания отрезков с невысокой и средней скоростью (60 - 100 м). Бег с ускорением 40 - 60 м. Имитация движения руками на месте (как во время бега). Выполнение команд «На старт!», «Внимание!». Начало бега по сигналу, подаваемому через разные промежутки времени после команды «Внимание!». Выполнение команд «На старт!», «Внимание!» и выбегание с низкого старта самостоятельно и по команде. Наклон туловища вперед отведением рук назад в ходьбе, при медленном и быстром беге. Финиширование на максимальной скорости.

#### ***Тема № 4. Совершенствование техники бега на средние и короткие дистанции (10 ч.)***

Использование специальных упражнений. Выполнение бега направленного на сохранение частоты и длинных беговых шагов и свободы движений. Неоднократное пробегание контрольных отрезков в беге на средние и короткие дистанции.

#### ***Тема № 5. Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов на средние и короткие дистанции (10 ч.)***

Воспитание общей выносливости, специальной выносливости, скоростно-силовой выносливости, скоростных качеств.

Выполнение контрольных нормативов, необходимых для сдачи зачетных требований на средние и короткие дистанции.

#### ***Тема № 6. Прыжки в длину (4 ч.)***

Прыжки в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед-вверх и группировкой с опусканием рук вниз. Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами или одной ногой с далеким вынесением ног на приземление, прыгая на мягком грунте.

#### ***Тема № 7. Совершенствование техники прыжков в длину (4 ч.)***

Из вися на перекладине махом вперед сделать соскок с приземлением на две ноги. Прыжки в длину с места через воображаемый ров. Прыжки в длину с места через веревку или резиновую ленту, положенную на предполагаемом месте приземления.

#### ***Тема № 8. Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов ОФП (6 ч.)***

Силовые упражнения. Упражнения с преодолением тяжести собственного тела. Подтягивания на перекладине (мужчины). Поднимание туловища (сед) из положения лежа



на спине, ноги закреплены (женщины).

**Тема № 9. Организация и проведение соревнований по приему контрольных нормативов (4 ч.)**

Участие в соревнованиях и выполнение контрольных и зачетных нормативов согласно контрольным тестам определения физической подготовленности по дисциплине «Физическая культура и спорт» (легкая атлетика).

**Раздел 3. Подвижные игры**      *Темы практических занятий*

**Тема № 1. Техника безопасности, при занятии подвижными играми (2 ч.).**

**Тема № 2. Общие сведения о подвижных играх, как о виде физической подготовки (2 ч.).**

**Тема № 3. Подвижные игры как подводящий упражнения для подготовки в баскетболе, волейболе и легкой атлетике (16 ч.)**

**Тема № 4. Учебные занятия подвижными играми (16 ч.)**

**Тема № 5. Спортивно-игровой метод физического воспитания (2 ч.)**

**Тема № 6 Контрольные занятия (2 ч)**

**Раздел 4. Туристическая подготовка**

*Темы практических занятий*

**Тема № 1. Методика отбора для занятий туризмом. Методика обучения туризму (8 ч.).**

**Тема № 2. Обеспечение безопасности при занятиях туризмом (2 ч.)**

**Тема № 3. Топографическая подготовка и ориентирование на местности (2ч.)**

**Тема № 4. Техника –тактическая подготовка в туризме (10 ч.)**

**Тема № 5. Организация, подготовка и проведение туристических походов (20 ч.)**

**Тема № 6. Материально-техническое обеспечение туристических походов (6 ч.)**

**Тема № 7 Медицинское обеспечение туристических мероприятий и гигиена туриста(2 ч)**

**Раздел 5. Спортивные игры. Темы**

*практических занятий*

**Тема № 1. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу (2 ч.).**

**Тема № 2. Стойки и перемещения и их сочетания (бег, скачок, остановки) (6 ч.).**

**Тема № 3. Передача мяча сверху в опорном положении (6 ч.).**

**Тема № 4. Передача мяча снизу на месте. Учебная игра с некоторым отступлением от правил (6 ч.).**

**Тема № 5. Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. Нижняя подача (6 ч.)**

**Тема № 6. Верхняя прямая подача. Учебная игра с некоторым отступлением от правил (6 ч.)**

**Тема № 7. Прием снизу двумя руками в опорном положении. Верхняя прямая подача. Учебная игра с заданием в игре по технике (6 ч.).**

**Тема № 8. Прием сверху в опорном положении. Учебная игра с заданием по технике (6 ч.).**

*Тема № 9.* Сочетание приема сверху и снизу в опорном положении. Поддача на точность. Учебная игра с заданием по технике (6 ч.).

*Тема № 10.* Передача сверху двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра с заданием по технике (6 ч.).

*Тема № 11.* Передача сверху в нападении. Прямой нападающий удар. Учебная игра с полным соблюдением правил на первенство курса (6 ч.).

*Тема № 12.* Нападающий удар с переводом. Учебная игра с заданием в игре (6 ч.).

*Тема № 13.* Индивидуальное блокирование. Нападающий удар в различных вариантах. Учебная игра с заданием по технике (6 ч.).

*Тема № 14.* Индивидуальные тактические действия в нападении: при передачах и подачах. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры (6 ч.).

*Тема №15.* Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры (6 ч.).

*Тема №16.* Командные тактические действия: нападение со второй передачи игроком передней линии. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры (6 ч.).

*Тема №17.* Командные тактические действия: нападение со второй передачи выходящего к сетке с задней линии. Учебная игра с заданием по технике и тактике

игры (10 ч.).

*Тема №18.* Командные тактические действия: нападение с первой передачи или передачи в прыжке после имитации нападающего удара. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры (10 ч.).

*Тема № 19.* Соревнования по отдельным приемам игры: передача сверху двумя руками на точность - стоя лицом в направлении передачи. Учебная игра с заданием по тактике (10 ч.).

*Тема № 20.* Учебная игра и сдача зачетных нормативных требований (6 ч.).

## **Раздел 6. ОФП, гимнастика**

*Тема М 1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (4 ч.).*

Формирование умения обучающихся правильно ходить, держать осанку, соблюдать дыхание. Упражнения в движении. Беговые серии.

*Тема № 2. Выполнение физических упражнений, способствующих общему оздоровлению организма (6 ч.).*

Комплексы физических упражнений, способствующие общему укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

*Тема № 3. Воспитание выносливости (10 ч.).*

Применение средств физической культуры, направленных на воспитание выносливости обучающихся. Выполнение беговых и др. упражнений, способствующих воспитанию выносливости.

*Тема № 4. Воспитание силы (10 ч.).*

Выполнение упражнений с отягощением. Упражнения на формирование силы рук, ног, верхнего и нижнего пресса.

### *Темы практических занятий*

*Тема № 5. Воспитание гибкости (10 ч.).*

Выполнение упражнений с большой амплитудой. Упражнения на ковре:

гимнастический мост, шпагат и др.

**Тема № 6. Воспитание координационных способностей (10 ч.).**

Набор двигательных простейших элементов и упражнений, составление их в связки, комбинации, комплексы.

**Тема № 7. Сдача контрольных и нормативных требований (6 ч.).**

**Тема № 8. Воспитание двигательной памяти (10 ч.)**

Применение средств физической культуры, направленных на воспитание у обучающихся двигательной памяти. Упражнения, выполняемые «зеркально», с закрытыми глазами.

**Тема № 9. Воспитание внимания (10 ч.).**

Применение средств физической культуры, направленных на воспитание у обучающихся внимания. Упражнения по сигналу, сменить направление движения по хлопку и т. д.

**Тема № 10. Методика обучения гимнастике (10 ч.).**

Выполнение общих развивающих упражнений в движении, на месте.

**Тема № 11. Обучение упражнениям на гимнастических снарядах (14 ч.).**

Обучение упражнениям на гимнастическом бревне, брусьях, перекладине.

Выполнение упражнений: ходьба на носках, в полуприседе (на бревне).

Подтягивания, подъем переворотом (на брусьях, перекладине).

**Тема М 12. Изучение базовых шагов аэробики (14 ч.).**

Составление комбинаций по аэробике с учетом изученных шагов.

Подбор комплексов упражнений, расчет расхода энергии и калорийности питания.

**Тема № 13. Использование нетрадиционных методов обучения на занятиях физической культурой в вузе (10 ч.).**

Использование метода модерации, «открытое пространство».

Составление комплексов упражнений на заданную тему.

**Тема № 14. Сдача контрольных нормативов (4 ч.).**

### **Виды самостоятельной работы обучающихся во всех разделах**

самостоятельный выбор тем докладов, тезисов, рефератов;

подготовка докладов, тезисов, рефератов;

подготовка к участию в дискуссиях, «Круглом столе», «Мастерская будущего» и других интерактивных формах занятия;

проведение интервью спортсменов, профессионально занимающихся каким-либо видом спорта;

анкетирование обучающихся учебной группы для изучения какой-либо проблемы;

аналитическое исследование какой-либо проблемы;

составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики;

составление комплексов упражнений на развитие отдельных мышечных групп.

составление личного плана самостоятельных физических упражнений;

ведение «Дневника здоровья и самоконтроля за состоянием здоровья»;

проведение самооценки здоровья (по Н.К.Смирнову);

подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости;

выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Открытый доступ, библиотека КЧГУ:

Учебные пособия:

- Формирование здоровьесберегающей ответственности обучающихся вуза / Н. С. Панчук, Н. А. Шмырева

Учебно-методические пособия:

- Основы формирования здорового образа жизни /Н.С. Панчук
- Основы техники обучения гимнастическим упражнениям / Г.А. Шаныгина, Н.П., Вишневская, Е.А.Буданова.
  - • Обучение обучающихся элементам игры в волейбол: учеб.-метод. пособие. /А.В. Адамянц, Е.Н.Брюхачев, В.М. Селиванов, А.В. Седнев.

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 7.1 Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине(модулю)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или её части) / и её формулировка <i>-по желанию</i>	наименование оценочного средства  -
1.	Теоретический раздел	УК-7 (знать)	Устный опрос Тестирование
2.	Легкоатлетическая подготовка	УК-7 (уметь)	Показ техники заданного движения Показ заданного комплекса упражнений Контрольные нормативы Показ заданного комплекса упражнений Контрольные нормативы Контрольные нормативы
3.	Туризм	УК-7(уметь)	Показ техники заданного движения Показ заданного комплекса упражнений Контрольные нормативы Показ заданного комплекса упражнений Контрольные нормативы

			Контрольные нормативы
4	Подвижные игры	УК-7(уметь)	Показ техники заданного движения Показ заданного комплекса упражнений Контрольные нормативы Показ заданного комплекса упражнений
5.	Спортивные игры	УК-7(уметь)	Показ техники заданного движения Показ заданного комплекса упражнений  Контрольные нормативы Показ заданного комплекса упражнений Контрольные нормативы Контрольные нормативы
6.	Общая физическая подготовка. Гимнастика.	УК-7(уметь)	Показ техники заданного движения Показ заданного комплекса упражнений Контрольные нормативы Показ заданного комплекса упражнений Контрольные нормативы Контрольные нормативы

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Зачет

а) типовые вопросы (задания)

#### Контрольные тесты подготовленности обучающихся основной и подготовительной групп

##### Для обучающихся I курса

Характеристика направленности тестов	Юноши			девушки		
	оценка в баллах					
	5	4	3	5	4	3
Скоростно-силовая подготовленность бег 100 м (сек)	13.2	13.8	14.0	15.7	16.0	17.0
Силовая подготовленность: поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз)				60	50	40
Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	9			
Общая выносливость: бег 3 км (мин, сек); бег 2 км (мин, сек)	12.00	12.35	13.10	10.15	10.50	11.15
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	190	180	168

##### Для обучающихся II курса

Характеристика направленности тестов	Юноши			Девушки		
	Оценка в баллах					
	3	4	5	3	4	5
1. Прыжок в длину с места (м)	1,80	1,90	1,95	1,20	1,30	1,40
2. Поднимание и опускание туловища лежа, руки за голову, ноги закреплены	30	40	50	20	25	30
3. Отжимания от пола	14	17	25	10	14	20
4. Челночный бег	30	27	25	32	30	27

1. Верхняя передача мяча двумя руками сверху над собой в кругу диаметром 2,5 м, высота передачи 1,5 - 2 м, количество - 20 раз. 2. Нижняя передача мяча - 20 раз. 3. Подача мяча через сетку - из 10 попыток попасть в площадку 6 раз.

### Для обучающихся III курса

№	Юноши	Девушки
1	Подтягивание на перекладине - 15 <b>раз</b>	Поднимание туловища на наклонной доске ( <b>III</b> рейка) - 20 <b>раз</b>
2	Отжимание на параллельных брусьях -15 <b>раз</b>	Поднимание ног на наклонной доске ( <b>III</b> рейка) до касания рейки - 10 <b>раз</b>
3	На кольцах: из виса силой вис согнувшись, вис сзади и обратно - 3 <b>раза</b>	Поднимание туловища до горизонтали, лежа на бедрах, руки за головой, на тренажере - 35 <b>раз</b>
4	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до угла 90° - 15 <b>раз</b>	Отжимания, в упоре лежа - 10 <b>раз</b>
5	Полуприседы с «грифом» на плечах -20 <b>раз</b>	Прыжки со скакалкой - 2 <b>мин</b>

б) критерии оценивания компетенций (результатов)

Итоговый контроль проводится в экзаменационную сессию зачетом (в I, II, III, IV, V, VI семестрах).

К сдаче зачетов допускаются обучающиеся, выполнившие полностью программу по физической культуре соответствующего семестра.

- Зачетные требования для обучающихся основной и подготовительной групп
  1. Посещаемость занятий не менее 90%.
  2. Выполнение всех контрольных тестов в среднем не менее чем на 3 балла.
- Зачетные требования для обучающихся специальных медицинских групп
  1. Посещаемость занятий не менее 90%.
  2. Выполнение всех контрольных тестов по самочувствию.

Обучающиеся, пропустившие занятия по болезни, должны в течение недели предоставить преподавателю, ведущему занятия, медицинскую справку. Пропущенные занятия обучающимися без уважительной причины отрабатываются.

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий по физической культуре на длительный период, выполняют письменную работу (реферат) по теме, данной преподавателем, или занимаются физической активностью на практических занятиях без сдачи контрольных нормативов.

- Зачетные требования для обучающихся, относящихся к группе ЛФК.
  1. Аналитическое исследование заданной проблемы;
  2. Подготовка докладов, тезисов, рефератов на тему исследования;
  3. Участие в студенческой научной конференции по проблемам физической культуры и спорта (устный доклад или печатная работа).
  4. Сдача теста по теоретическому разделу на оценку «Зачтено».

в) описание шкалы оценивания

Отметка «зачтено» ставится, если обучающийся полностью выполнил практический раздел учебной программы и в конце семестра набрал не менее 75 баллов по итогам всех видов деятельности.

Отметка «не зачтено» ставится, если обучающийся не выполнил какое-либо зачетное требование и набрал менее 75 баллов по итогам всех видов деятельности за семестр.

## **7.2.2 Наименование оценочного средства\*** (в соответствии с таблицей 7.1)

а) типовые задания (вопросы) - образец

Примерный вариант теста для тестирования по теоретическому разделу.

**1. Часть общей культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни понимается как:**

- а) физическая культура;
- б) физкультурное образование;
- в) физическое развитие;
- г) физическое воспитание.

**2. Дайте определение понятия «спорт»:**

- а) спорт - это то же, что и физическая культура;
- б) спорт - это составная часть физической культуры, имеющая соревновательный характер и предварительную подготовку к ней;
- в) спорт - это соревновательная деятельность, непосредственно направленная к высшим достижениям в данной деятельности;
- г) спорт - это одна из форм рекреации (развлечение, отдых).

**3. Физическая культура в вузе подразделяется на занятия в следующих группах:**

- а) специальная, основная, подготовительная, теоретическая;
- б) основная, подготовительная, специальная медицинская;
- в) подготовительная, основная, теоретическая;
- г) специальная медицинская, теоретическая, контрольная.

**4. Под физическим развитием понимается:**

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в) процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений;
- г) уровень развития двигательных качеств, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

**5. Виды, типы, способы жизнедеятельности человека, укрепляющие адаптивные возможности его организма, способствующие выполнению им социальных функций для достаточно активного долголетия представляют:**

- а) образ жизни человека;
- б) здоровье;
- в) социальное здоровье;
- г) здоровый образ жизни.

**6. К экзогенным факторам относятся:**

- а) пол, возраст, генетика, климатические условия, быт, учеба;
- б) биосистема местности, климатические условия, воспитание, быт;
- в) биосистема местности, климатические условия, возрастные особенности.
- г) строение и формирование органов и систем, их взаимодействие, пол, быт.



**7. МПК - это показатель:**

- а) уровня здоровья;
- б) максимального потребления кислорода;
- в) воздействия физической нагрузки на организм;
- г) распределения нагрузки по физическим качествам.

**8. Отличительным признаком навыка является:**

- а) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов;
- б) растянутасть действия во времени;
- в) направленность сознания на реализацию цели действия;
- г) автоматизм действия.

**9. К физическим качествам относятся:**

- а) гибкость, ловкость, воля, сила, выносливость;
- б) ловкость, выносливость, координация, смелость, решительность;
- в) целеустремленность, исполнительность, ответственность, воля;
- г) сила, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота.

**10. Хроническое утомление - это**

- а) функциональное состояние организма, которое характеризуется сохранением к началу очередного рабочего цикла объективных и субъективных признаков утомления от предыдущей работы, для ликвидации которых необходим отдых;
- б) функциональное состояние организма, при котором изменяются некоторые его функции, но работоспособность еще остается на прежнем уровне;
- в) функциональное состояние организма, вызванное умственной или физической работой, при котором могут наблюдаться временное снижение работоспособности, изменение функций организма и появление субъективного ощущения усталости.
- г) функциональное состояние организма, при котором отмечается постоянное ощущение усталости, вялости, нарушение сна и аппетита и др.

**11. В каком понятии отражена взаимосвязь между образом жизни и здоровьем?**

- а) «Качество жизни».
- б) «Здоровый образ жизни».
- в) «Стиль жизни».

**12. Назовите элементы здорового образа жизни (ЗОЖ).**

- а) Всё перечисленное.
- б) Двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена.
- в) Рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений в коллективе.

**13. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей.**

- а) Малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы.
- б) Нарушения в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение.
- в) Всё перечисленное.

**14. Какова роль естественных основ знаний?**

- а) С их помощью формируется представление о методике физической подготовки, обучении двигательным действиям.
- б) Естественные знания включают сведения об особенностях биологического развития

организма, об основах биомеханики движений, о работоспособности.

в) На их основе закладываются знания по истории зарождения Олимпийских игр и олимпийском движении.

**15. Какова конечная цель приобретения знаний по физической культуре?**

- а) Применение их на практике.
- б) Успешная государственная аттестация.
- в) Повышение профессиональной компетентности.

Примерные вопросы для устного опроса:

1. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.
3. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (аэробика, шейпинг, йога, футбол, аэробика, пилатес и т.п.).
5. Классификация гимнастики.
6. Классификация единоборств.
7. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
8. Техника бега на короткие дистанции.
9. Методика развития быстроты движений и скоростно-силовых качеств.
10. Методика развития выносливости.
11. Методика развития гибкости.
13. Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.
14. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.
15. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний дыхательной системы.
16. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.
17. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний мочеполовой системы.
18. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний органов зрения.
19. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний пищеварительной системы.
20. Основные законодательные акты, регулирующие сферу деятельности физической культуры.
21. Основы теории и методики воспитания физических качеств.
22. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
23. Основы техники бега на короткие дистанции.
24. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.
25. Основы техники легкоатлетических прыжков.
26. Основы техники эстафетного бега.
27. Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.

28. Предупреждение, профилактика и помощь при лечении некоторых заболеваний обучающихся освобожденных от практических занятий физическими упражнениями.

29. Развитие физических качеств, преобладающих в легкоатлетических видах спорта.

30. Регулировка массы тела в процессе занятий физической культурой.

31. Самоконтроль состояния здоровья обучающегося, его цели и задачи.

32. Современные популярные виды спорта.

33. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

34. Способы передачи эстафетной палочки.

35. Техника бега по дистанции.

36. Техника выполнения прыжка в длину с места.

37. Техника высокого старта и стартовое ускорение.

38. Техника старта и стартового ускорения.

39. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.

40. Физическая культура и здоровый образ жизни.

#### Примерные задания показа техники заданного движения

Показать технику бега на короткие, средние, длинные дистанции.

Показать технику верхней и нижней передачи в волейболе.

Показать технику верхней или нижней подачи в волейболе.

Показать технику гимнастических упражнений.

Примерные задания по способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Составить комплекс упражнений утренней гимнастики.

Составить комплекс оздоровительных упражнений в соответствии с нозологической группой.

Составить комплекс упражнений с применением релаксационных методик для снятия психоэмоционального напряжения.

Составить комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессии (специальности) и имеющихся физических и функциональных ограниченных возможностей.

#### Примерные темы докладов, сообщений.

Система физического воспитания в России

Роль физической культуры в жизни человека и общества.

Исторические аспекты физической культуры.

Роль двигательной деятельности в здоровом образе жизни человека.

Нетрадиционные виды движений и их влияние на здоровье человека.

Олимпийские виды спорта.

Параолимпийские виды спорта.

Роль Олимпийского движения для современного общества.

Характеристика вида спорта (на выбор).

Двигательная активность при заболеваниях различной этиологии.

Физическая культура и вредные привычки.

Методы контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

Польза и вред оздоровительных движений.

Закаливание - средство укрепления здоровья. Показания и противопоказания к закаливанию.

Двигательные качества человека и методы их развития.

Здоровый образ жизни в произведениях мировой литературы.

Научные основы физической культуры и ее связь с другими науками.

Работоспособность обучающегося. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.

Способы воздействия физической нагрузкой на различные показатели человеческого организма.

Требования к экипировке для занятий физической культурой и спортом, для занятий конкретным видом спорта.

б) критерии оценивания компетенций (результатов) **Критерии оценивания теста:**

При тестировании учитывается количество правильных ответов . Общее количество вопросов - 100%.

Оценка «зачтено» - 70% правильных ответов. Оценка

«незачтено» - менее 70% правильных ответов.

**Критерии оценивания устного опроса:**

Оценка «5»- выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4»- ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3»- выставляется за ответ в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2»- выставляется за непонимание материала программы.

**Критерии оценивания показа техники заданного движения:**

Оценка «5»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4»- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2»- двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

### **Критерии оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность.**

Оценка «5»- учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4»- имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно- оздоровительной деятельности.

Оценка «3 »- допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2»- учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно - оздоровительной деятельности.

#### **Критерии оценки докладов и сообщений.**

Преподаватель оценивает по параметрам указанным ниже. Оценивание по системе «зачтено/не зачтено».

##### **Отметка «Зачтено»**

- производит выдающееся впечатление; \
- сопровождается иллюстративным материалом;
- автор представил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался;
- показано владение специальным аппаратом;
- использованы общенаучные и специальные термины;
- отвечает на вопросы.

##### **«Не зачтено»**

- рассказывается, но не объясняется суть работы;
- не имеет иллюстративного материала;
- не может ответить на большинство вопросов;
- зачитывается.

### **7.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций**

В течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, применяется балльно-рейтинговая система оценки достижений обучающегося. Она состоит в следующем:

1. Показатель посещаемости учебных занятий.

Максимальный рейтинг - 70 баллов. Одно посещение - 2 балла.

2. Контрольно-зачетный показатель. Нормативы сдаются обучающимся в обязательном порядке независимо от показателя посещаемости. Максимальный рейтинг

20 баллов.

3. Спортивный показатель.

Участие в соревновании в составе сборной команды (факультет, университет). Максимальный рейтинг - 10 баллов (2 балла за одно соревнование).

Рейтинг за этот показатель учитывает преподаватель, ведущий практические занятия. Сведения об участии обучающегося в соревновании за факультет подает заместитель декана по спортивной работе, за университет - тренер-преподаватель по виду спорта.

**Подведение итогов** успеваемости обучающегося в конце семестра: Сумма баллов по показателям, т.е. рейтинг - Р. Р. макс. - 100 баллов; Р. мин. - 75 баллов.

Обучающийся, имеющий 75 баллов и выше, положительно аттестовывается за семестр на «зачтено».

Перевод рейтинговых баллов в шкалу оценок по пятибалльной системе:

75 - 83 балла - «зачтено» (удовлетворительно);

84 - 92 балла - «зачтено» (хорошо);

93 - 100 баллов «зачтено» (отлично). Обучающийся, занимающийся в спортивной секции (член сборных команд КЧГУ и факультета) освобождается от посещения учебных занятий преподавателем, ведущим практические занятия. Требования показателей 1 и 2 показателей рейтинга обучающемуся-спортсмену засчитываются автоматически.

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### ***а) основная учебная литература:***

1. Иванова, С. Ю. Физическая культура: лыжная подготовка обучающихся вуза [Текст] : учеб. пособие / С. Ю. Иванова, Р. В. Конькова, Е. В. Сантьева ; Кемеровский гос. ун-т. - Кемерово : ОФСЕТ, 2011. - 149 с. или Иванова, С. Ю. Физическая культура: лыжная подготовка обучающихся вуза [Текст] : учеб. пособие / С. Ю. Иванова, Р. В. Конькова, Е. В. Сантьева ; Кемеровский гос. ун-т. - Кемерово : ОФСЕТ, 2011. - 149 с. [http://e.lanbook.com/books/element.php?pll\\_cid=25&pll\\_id=30144](http://e.lanbook.com/books/element.php?pll_cid=25&pll_id=30144)
2. Вишневская, Н. П. Методика преподавания гимнастики (для обучающихся заочного отделения) [Текст]: учеб. пособие / Н. П. Вишневская ; Кемеровский гос. ун-т. - Кемерово, 2011. - 143 с.
3. Григорович, Е.С. Физическая культура : учебное пособие / Е.С. Григорович, К.Ю. Романов ; под ред. Е.С. Григорович, В.А. Переверзев. - 3-е изд., доп. и перераб. - Минск : Вышэйшая школа, 2011. - 352 с. - ISBN 978-985-06-1979-2; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>
4. Огневая подготовка [Текст]: учебник для ВПО/ СВ. Баин и др.; под общ.ред В.Н. Миронченко; Министерство Обороны Российской Федерации. -Москва: Воениздат, 2011. - 414 с.

### ***б) дополнительная учебная литература:***

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура [Текст]: учеб. пособие / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова, 2010. - 389 с.
2. Жуков, Родион Сергеевич. Теория физической культуры и спорта: избранные лекции

[Текст] : учеб. пособие / Р. С. Жуков, Д. В. Смышляев ; Кемеровский гос. ун-т. - Томск : Изд-во Томского гос. пед. ун-та, 2009. -263 с. <http://edu.kemsu.ru/res/res.htm?id=12963>

3. Лукьянец Н.В. Физическая культура и здоровый образ жизни обучающихся в вузе: учеб. пособие /Н.В.Лукьянец; НФИ КемГУ. - 2-изд., стереотипное. -Новокузнецк, 2013.

- 180 с. Режим доступа:  
[http://e.lanbook.com/books/element.php?pll\\_cid^25&pll\\_id=42947](http://e.lanbook.com/books/element.php?pll_cid^25&pll_id=42947)

4. Туренков, Анатолий Николаевич. Лыжный спорт: организация и проведение соревнований [Текст] : учеб. пособие / А. Н. Туренков ; Кемеровский гос. ун-т, Кафедра зимних видов спорта и единоборств. -

Томск : Изд-во Томского гос. пед. ун-та, 2009. - 112 с.  
[http://e.lanbook.com/books/element.php?pll\\_cid=25&pll\\_id=30176](http://e.lanbook.com/books/element.php?pll_cid=25&pll_id=30176)

5. Обучение обучающихся элементам игры в волейбол [Текст]: учебно-методическое пособие /Кемеровский государственный университет; сост. А.В. Адамянц, В.М. Селиванов, Е.Н. Брюхачев, А.В. Седнев. - Кемерово, 2012.-48 с.

6. Шулятьев В. М., Побыванец В. С. Физическая культура обучающегося. Учебное пособие. - М.: Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» (ДАЛЕЕ - СЕТЬ «ИНТЕРНЕТ»), НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1. МЕЖДУНАРОДНЫЙ РЕЙТИНГ СПОРТИВНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И МЕДИЙНЫХ РЕСУРСОВ - <http://www.topsport.ni>
2. Национальная информационная сеть СПОРТИВНАЯ РОССИЯ - <http://www.infosport.ru>
3. Сайт Спорт ру - <http://www.sportru.com>
4. Сайт Олимпийского комитета России - <http://www.olympic.ra>
5. Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму - <http://www.infosport.ru/minsport/>
6. Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму - <http://www.government.ru/committees/gkfkct.htm!>
7. Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту -<http://www.akdi.ru/gd/progr/sport.HTM>
8. Новости науки: научные открытия, достижения науки, открытия ученых. [www.science.yoread.ru](http://www.science.yoread.ru) -
9. Библиотека информации по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>

## **9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Организация учебного процесса предусматривает лекционный курс, практические занятия и самостоятельную работу обучающихся.

Перед посещением лекции необходимо ознакомиться с ее темой и содержанием.

После того, как лекция прослушана, нужно проработать вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение. После каждой лекции помещены вопросы, ответы на которые помогут обучающимся проконтролировать себя, показать, насколько они хорошо и глубоко усвоили материал. На некоторые вопросы достаточно устного ответа, но некоторые надо законспектировать. Это поможет осмыслить и запомнить основные положения. В конспекте указывается тема лекции и записываются основные вопросы, изложенные в данной теме. Прочитанный и законспектированный материал следует повторить.

В процессе прохождения курса физической культуры каждому обучающемуся необходимо:

систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;

соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, в стрелковом тире, на открытой спортивной площадке.

повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;

выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;

соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;

регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;

активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;

проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

## **11. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ)**

Мультимедиа-презентации с использованием фото- и видеоматериалов.

## **12. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия следующих спортивных сооружений с соответствующим набором спортивного инвентаря.

Открытая спортивная площадка или легкоатлетический манеж;

Стрелковый тир;

Бассейн;

Зал спортивных игр;



Зал фитнеса, аэробики и гимнастики;

Тренажерный зал.

Кроме того необходимы лекционные аудитории с техническими средствами обучения.

Технические средства обучения:

- проектор, экран, компьютер с лицензионным программным обеспечением Windows 2003 (2003), Windows Vista (2007), Kaspersky Antivirus.

Компьютер с минимальными системными требованиями:

Процессор: 300 MHz и выше

Оперативная память: 128 Мб и выше

Другие устройства: Звуковая карта, колонки и/или наушники

Устройство для чтения DVD-дисков Компьютер мультимедиа с

прикладным программным обеспечением:

Проектор

Колонки Программа для просмотра видео

файлов

### **13. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Для проведения занятий по дисциплине «Физическая культура» все обучающиеся по результатам медицинского обследования распределяются на три группы (основная, специальная медицинская и группа лечебной физической культуры). Распределение проводится в начале учебного года по результатам диспансеризации с учетом состояния здоровья, физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности, интересов обучающегося.

В основную группу зачисляются обучающиеся, отнесенные по результатам медицинского обследования к основной (не имеющие отклонений в состоянии здоровья) и подготовительной (имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья или слабо физически подготовленные) медицинским группам.

В специальную медицинскую группу зачисляются обучающиеся, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную группу, т. е. имеющие определенные отклонения в состоянии здоровья, требующие ограничения физических нагрузок.

В группу лечебной физической культуры зачисляются обучающиеся, имеющие ярко выраженные, существенные отклонения в состоянии здоровья и тяжелые формы хронических заболеваний, а также обучающиеся-инвалиды. Обучающиеся этой группы в зависимости от характера заболевания делятся на следующие группы: А, Б, В.

Группа А формируется из обучающихся с заболеваниями органов чувств: с нарушениями зрения и слуха.

Группа Б состоит из обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата, в том числе и передвигающихся на кресле-коляске.

Группа В комплектуется из обучающихся с соматическими заболеваниями

	Группа А	Группа Б	Группа В
Раздел 1. Теоретический раздел	Теоретический раздел изучается обучающимися всех выделенных групп. Для обучающихся, не имеющих возможности посещать лекционные занятия по объективным причинам, необходимые материалы		
	предоставляются в электронном варианте в виде файлов с лекциями, презентациями и другими методическими материалами.		
Раздел 2, Легкая атлетика	Занятия данного раздела проводятся в виде теоретических занятий по соответствующим темам.		
	Обзор интернет-ресурсов по проблемам адаптивной физической культуры	Подвижные занятия на площадке на открытом воздухе для освоения оздоровительной ходьбы и бега, для тех, кто не имеет противопоказаний для занятий на улице.	Подвижные занятия на площадке на открытом воздухе для освоения оздоровительной ходьбы и бега, для тех, кто не имеет противопоказаний для занятий на улице.
Раздел 3. Туризм	Задания данного раздела приводится в виде теоретических занятий по соответствующим темам.		
Раздел 3. Подвижные игры	Занятия данного раздела проводятся в виде теоретических занятий по соответствующим темам. Кроме того, для тех, кто не имеет противопоказаний для занятий на улице, организуются подвижные занятия на площадке на открытом воздухе .		
Раздел 4 Подвижные игры	Обзор интернет-ресурсов по проблемам адаптивной физической культуры	Подвижные занятия на площадке на открытом воздухе для освоения оздоровительной ходьбы для тех, кто не имеет противопоказаний для занятий на улице.	Подвижные занятия на площадке на открытом воздухе для освоения оздоровительной ходьбы для тех, кто не имеет противопоказаний для занятий на улице.
Раздел 5. Спортивные игры	Занятия данного раздела проводятся в виде теоретических занятий по соответствующим темам. Кроме того, организуются занятия по настольным и интеллектуальным видам спорта.		

	Присутствие на соревнованиях в роли зрителя и болельщика	Обучение элементам техники спортивных игр (мини-волейбол), подвижные игры с простейшими способами передвижения.	
Раздел 6. ОФП, гимнастика.	Занятия данного раздела проводятся в виде теоретических занятий по соответствующим темам. Кроме того, организуются подвижные занятия по здоровительной аэробике (индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц) и атлетической гимнастике (индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы).		
	Разработка и применение комплекса упражнений, направленных на развитие компенсаторных двигательных функций.	Разработка и применение комплекса упражнений направленных на развитие компенсаторных сенсорных функций.	Разработка и применение оздоровительного комплекса упражнений в соответствии с нозологической группой.

## **14. ПОРЯДОК РАЗРАБОТКИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

14.1. Заведующий кафедрой, за которой закреплена соответствующая дисциплина, назначает разработчика (-ков) РПД (профессоров, доцентов).

14.2. Преподавателем (группой преподавателей) разрабатывается РПД в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по соответствующему направлению подготовки. Разработка РПД является частью учебно-методической нагрузки преподавателя.

14.3. Заведующий кафедрой организует обсуждение и принятие разработанной РПД на заседании кафедры (номер протокола и дата принятия).

14.4. Заведующий кафедрой передает на утверждение директору Института филологии РПД, рассмотренную и принятую на заседании кафедры.

14.5. После утверждения директором Института филологии, РПД включается в комплект учебно-методических документов ОПОП ВО.

## **15. РАССМОТРЕНИЕ, СОГЛАСОВАНИЕ И УТВЕРЖДЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

15.1. Рабочая программа дисциплины разрабатывается на кафедре, за которой закреплена учебная дисциплина, и принимается на заседании кафедры.

15.2. Бумажный вариант РПД заведующим кафедрой предоставляется на утверждение директору ИнФ.

15.3. Согласованный и утвержденный в установленном порядке бумажный вариант РПД (оригинал) хранится на кафедре.

8.4. Заведующий кафедрой не позднее 5 сентября текущего учебного года передает электронную копию утвержденной в установленном порядке РПД в учебное управление КЧГУ.

15.5. Заведующий кафедрой несет ответственность за соответствие печатного варианта разработанной РПД ее электронному аналогу, предоставленному в учебное управление КЧГУ.

15.6. Заведующий кафедрой до 1 октября текущего учебного года размещает РПД на сайте ФГБОУ ВО КЧГУ.

15.7. Программа ежегодно обновляется с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы.

## **16. ХРАНЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

16.1. Бумажный экземпляр РПД, утвержденный в установленном порядке (оригинал), хранится на кафедре, разработавшей программу.

16.2. Кафедра, разработавшая РПД, обязана ежегодно актуализировать ее содержание, утверждая в установленном порядке актуальный вариант.

16.3. Электронный вариант РПД хранится в электронной базе данных на сервере университета и подлежит ежегодному обновлению.

16.4. Библиотечно-информационный центр обеспечивает возможность свободного доступа обучающимся, преподавателям и сотрудникам университета к электронной базе данных РПД через локальную сеть университета.

## **17. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

17.1. Оформление РПД должно соответствовать следующим требованиям:

Электронная версия РПД, утвержденной в установленном порядке, предоставляемая в учебное управление выполняется в формате Adobe Reader X в виде файла с расширением .pdf.

Электронная версия РПД выполняется в формате Microsoft Word for Windows и записывается в виде файла с расширением doc.

Поля: левое – 30 мм, правое – 15, верхнее – 20, нижнее – 20 мм.

Основной текст – шрифт Times New Roman, кегль 12.

Заголовки – по центру, прописной полужирный шрифт Times New Roman, кегль 14.

Заголовок таблицы – по центру, строчной полужирный Times New Roman, кегль 11.

Текст в таблице – Times New Roman, кегль 11.

Интервал:

- между строками – 1;
- между заголовками и текстом – 1;
- внутри таблиц – 1.

Абзацный отступ – 1,25 см.

Выравнивание основного текста – по ширине. Переносы **не допускаются**.

Нумерация страниц – середина верхнего поля. Нумерация начинается со **второй** страницы, сквозная, включая приложения 1 и 2.

Список литературы оформляется в соответствии с ГОСТ 7.0.5-2008.

17.2. Не разрешается вносить в текст рабочей программы дисциплины (модуля) рукописным способом отдельные слова, формулы, условные знаки, буквы латинского и греческого алфавита, а также другие символы.

17.3. Опечатки, описки, графические неточности, помарки, повреждение листов РПД не допускаются.

## 18. Лист регистрации изменений рабочей программы дисциплины

Изменение	Дата и номер протокола ученого совета факультета/института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений	Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения	Дата введения изменений
Обновлен договор на предоставление доступа к ЭБС «Лань». Договор № СЭБ НВ-294 от 01.12.2020г. Бессрочный.	<b>Решение Ученого совета ИнФ от 02.12.2020г., протокол № 4</b>	Решение Ученого совета от 03.12.2020г., протокол №2	03.12.2020г.
Обновлены договоры: -на использование комплектов лицензионного программного обеспечения: оказание услуг по продлению лицензий на антивирусное программное обеспечение. Kaspersky Endpoint Security (номер лицензии 280E-2102i 0-093403-420-2061). 2021-2023 годы; -на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе ООО «Знаниум». Договор № 915 ЭБС от 12.05.2023 г. (срок действия с 12.05.2023 г. по 12.05.2024г.)	<b>Решение Ученого совета ИнФ от 27.06.2023г., протокол №10</b>	Решение ученого совета КЧГУ от 29 июня 2023г., протокол №8	29.06.2023г.

Решение кафедры: физического воспитания и общественного здоровья  
(протокол № 10 от 20.06.2023)

И.о. зав.каф.



22.06.2023