

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

*Исторический факультет*



**Рабочая программа дисциплины**

**Физическая культура и спорт**

*(наименование дисциплины (модуля))*

Направление подготовки

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

*(шифр, название направления)*

Направленность (профиль) подготовки

**"История; обществознание"**

Квалификация выпускника

**бакалавр**

Форма обучения

**Очная/заочная**

**Год начала подготовки - 2021**

*(по учебному плану)*

Карачаевск, 2023

Программу составил(а): ст. преподаватель Катаев К.А.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 №126, образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль – История; обществознание; 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 г.

Заведующий кафедрой



Каракотов А.К.

## СОДЕРЖАНИЕ

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).....	9
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	9
7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	9
7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	10
7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.....	11
7.3.1. Примерные контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками ,.....	12
7.3.2. Перечни сопоставленных с ожидаемыми результатами освоения дисциплины вопросов (задач.....	12
7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы .....	15.
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	16.
9.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	17
9.1 Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям.....	18
10 Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля).....	20.
10.1. Общесистемные требования.....	20
10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	21
10.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	21
11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	22

## 1. Наименование дисциплины (модуля)

### Физическая культура и спорт

#### 1. Цель и задачи дисциплины:

Целью физического воспитания обучающихся является формирование физической культуры личности, приобретение умений и способностей направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма ради сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка студентов;
- профессионально - прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

#### 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной «Б1.О.33»

Дисциплины (модули). Базовая часть», что означает формирование в процессе обучения у студента профессиональных компетенций в рамках выбранного образовательного направления, а также навыков самостоятельной работы в области физической культуры и спорта. Дисциплина (модуль) изучается на 1 курсе (ах) в I, II, семестре (ах).  
бучения по дисциплине (модулю):

<b>МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	
Индекс	Б1.О.33
<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
К началу изучения дисциплины студент должен владеть объемом знаний, умений и навыков по предмету «Физическая культура и спорт» на предыдущем уровне образования и иметь достаточный уровень развития физических качеств для выполнения различных физических упражнений Данная учебная дисциплина является базовой Б-1 физическая культура и опирается на Программу курса ориентирована на теоретическую, методическую и практическую подготовку в области физической культуры и спорта, а также психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности.	
<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
Изучение учебной дисциплины, курса по физической культуре базируется на знаниях и умениях, навыках полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: логически связан с теоретическими основами истории физической культуры, биологии. «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности».	

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

В результате освоения основной профессиональной образовательной программы (ОПОП), по специальности бакалавриат обучающийся должен овладеть следующими результатами

	Результаты освоения ОПОП <i>Содержание компетенций</i>	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-8	ОК-8. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение ФК в формировании общей культуры личности человека, принципы, средства, методы физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности (когнитивный компонент). Уметь: выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности (интегративно-деятельностный компонент) Владеть: техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями ФГОС (двигательно-кондиционный компонент)

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

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

Объем дисциплины	Всего часов	
	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	72	72
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)</b>		
<b>Аудиторная работа (всего):</b>		
в том числе:		
лекции		
семинары, практические занятия	72	12
контактные работы		
лабораторные работы		
<b>Внеаудиторная работа:</b>		

Внеаудиторная работа также включает индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем), творческую работу (эссе), рефераты, контрольные работы и др.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>		56
<b>Контроль самостоятельной работы</b>		4
<b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)</b>	зачет	зачет

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

### Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»

Курс/се- местр	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студент	Объем часов	
			очное	заочное
	2	3	4	5
1/1 1/2	Тема 1. Физическая культура в общекультурно й и профессиональ ной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.	<b>Содержание учебного материала</b> 1.Тема.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов 2.Тема. Социально-биологические основы физической культуры 3.Тема.Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. 4.Тема: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности 5.Тема.Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. 6.Тема.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений . 7.Тема.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений 8.Тема.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка	2 2 СР 2 СР СР 2 СР 2 СР	2
		<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>	12	21

		Изучить влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни Изучить теоретический материал и подготовить реферат на тему «Принципы здорового образа жизни». Составить индивидуальный дневник самоконтроля физического развития, указав способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности. Изучить приемы самомассажа и релаксации.	СР	СР
1/1	Тема 2. Легкая атлетика.	<b>Содержание учебного материала</b>		3
1/2		<b>Практическое занятие :</b>	20	СР
		1.Учить.Техника бега на короткие дистанции.		4
		2.Бег на 30м,60м, бег 100 м	4	
		3 Сдача нормативов: бег 100 м	2	
		4.Учить.Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции: 200м,400м		
		5.Кроссовая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости.	6	
		6.Сдача нормативов: кросс 2000 м (д) , 3000 м (ю)		
		Развитие скоростно-силовых качеств.		
		1.Учить.Прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в; длину с места.	4	СР
		2.Учить. метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	4	
		7.Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м.		
	Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. 8.Совершенствовать скоростно-силовых качеств в легкой атлетике	СР	СР	
	<b>Сдача нормативов по легкой атлетик</b>	2	лето2	
	Внеурочная самостоятельная работа		СР	
		<b>Содержание учебного материала</b>		
		<b>Практическое занятие</b>		
1/1	Тема 3 Спортивная игра Волейбол	<b>Практическое занятие</b>	16	СР
1/2		1.Правила игры в волейбол. Техника безопасности игры	2	
		2.Учить. Технике игровых приемов в волейболе	2	
		3.Исходное положение (стойки), перемещения передача. прием мяча снизу двумя руками.	2	
		4.Учить. Выполнение подачи мяча	2	
		5. Тактика игры блокировка, тактика нападения, тактика защиты	2	
		6. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	
		7.Игра по правилам	4	
	Внеаудиторная самостоятельная работа Изучить правила		СР	

		Игры в волейбол, выполнить упражнение на развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствовать технические приемы. Определить признаки утомления и перетренированности, меры по их предупреждению	СР	
		Внеурочно самостоятельная работа		СР
1/1 1/2	Радел 4. Спортивная игра Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>		
		Практическое занятие	16	
		1.Правила игры в баскетбол. Техника безопасности игры.	2	
		Учить ловля и передача мяча	2	
		Учить ведение, броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком	2	
		Учить приемам овладения мячом.	2	
		Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты	4	
		Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	4	
		Внеаудиторная самостоятельная работа Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Определить признаки утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.	СР	СР
.1/1 2/1	Раздел 5 Туризм	<b>Содержание учебного материала</b>		
		<b>Знать:</b> основы организации туристской деятельности Знать технику безопасности на маршруте.	2	СР
		<b>Знать и уметь:</b> правила оказания первой медицинской помощи	2	
		Учить элементам технике горного туризма.	2	
		Учить топографической подготовке.	2	
		Совершенствование ведению туристическо-краеведческой работ в походе.	4	
		<b>Практические занятие</b>	16ч	
	<b>Результатб</b> Профессионально-прикладная физическая <b>Раздел 6</b> Профессионально-прикладная физическая	ТБ при занятиях . 1 Силовые упражнения в висах и упорах; -упражнения с отягощением - упражнения по станциям 2. Упражнения на развитие скоростно- силовых качеств: - прыжки; метания разных предметов: толкания камня 3. Упражнение на развитие выносливость: - длительный бег; кросс; бег с преодолением препятствиями; бег в гору и обратно парох. Различные эстафеты; круговая тренировка, подвижные игры, двухсторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 15 до12 мин.		



		4.Упражнения на развитие координационных способностей:- челночного бега, бег с изменением направлений, скорости, способа перемещения, с преодолением препятствии. Челночный бег 3x10		
		<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>	20	лет 30 зима 26
		<b>Выполнить</b> упражнения для развития силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработать упражнения утренней гимнастики. Составить и продемонстрировать упражнения для улучшения координации движений. Составить индивидуальные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.		
		Зачетные единицы	4	4
		. ИТОГО:	72	72

## **6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

В самостоятельную работу обучающихся по дисциплине «Физическая культура» входит освоение теоретического материала, необходимыми для подготовки к практическим занятиям, в том числе в форме ответов к контрольным вопросам и докладам.

Методические материалы в виде электронных ресурсов находятся в разделе «Информационно-образовательная среда» на сайте КЧГУ (<http://кчгу.рф>).

*Указывается список учебно-методических материалов, которые помогают обучающемуся организовать самостоятельное изучение тем (вопросов) дисциплины (если есть)*

## **7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

### **7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.**

<b>Перечень (код) контролируемой компетенций</b>	<b>Контролируемые разделы (темы)</b>	<b>Этапы формирования компетенций</b>
ОК-8	Формирование и развитие теоретических знаний, предусмотренных указанными компетенциями	1 этап
ОК-8	Приобретение и развитие практических умений, предусмотренных компетенциями (практические занятия, методико-практические занятия, самостоятельная работа студентов).	1 этап

ОК-8	Закрепление теоретических знаний, умений и практических навыков, предусмотренных компетенциями, в ходе выполнения контрольных нормативов, защит рефератов, а также принятие участия в соревновательной деятельности, успешной сдачи зачета	2 этап
------	--	--------

## 7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий, выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума. Регулярности посещения практических занятий, а также выполнение обязательных и дополнительных тестов по физической подготовки.

<b>1 этап - начальный</b>		
<b>Показатели</b>	<b>Критерии</b>	<b>Шкала оценивания</b>
<p>Способность обучающегося продемонстрировать наличие практических знаний при решении учебных заданий.</p> <p>Способность в применении и умении в процессе освоение учебной дисциплины, в решение практических задач.</p> <p>Способность, навык повторения; самостоятельно воспроизвести элементы практических задания</p> <p>Самостоятельно методически правильно подбирать индивидуальные средства и методы физического воспитания и укрепления индивидуального здоровья</p>	<p>1.Способность обучающегося продемонстрировать наличие <b>знаний</b> научно – биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни</p> <p>2. Применение <b>умения</b> к использованию методов освоения учебной дисциплины и способность проявить <b>навык</b> повторения решения поставленной задачи по стандартному образцу.</p> <p>3.Обучаемый демонстрирует самостоятельность в применении знаний, умений и навыков в проведении учебных занятий по физической культуре (подготовитель-ной части) в полном соответствии с требованиями подготовки к основной части решение которых было показано преподавателем.</p>	<p><b>2 балла</b> <i>ставится в случае:</i> не выполнены требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся не проявлял активность на занятиях, не участвовал в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал низкие результаты по двигательным и теоретическим тестам.</p> <p><b>3 балла</b> <i>Студент должен:</i> выполнять требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял слабую активность на занятиях, участвовал в немногих спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал средние результаты по двигательным и теоретическим тестам.</p> <p><b>4 балла</b> <i>Студентом должно:</i> быть выполнены большинство требований по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял активность на занятиях, участвовал в 50% спортивно-массовых мероприятий разного уровня, показал хорошие результаты по двигательным и теоретическим тестам.</p> <p><b>5 баллов</b> <i>Студент должен:</i> выполнить все требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял активность на занятиях, участвовал в большинстве спортивно-массовых мероприятий разного уровня, показал высокие результаты по двигательным и теоретическим тестам</p>
<b>2 этап - заключительный</b>		
<p>Способность обучающегося самостоятельно продемонстрировать наличие знаний в</p>	<p>1.Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение <b>знаний, умений</b> выполнять</p>	<p><b>2 балла</b> <i>ставится в случае:</i> не выполнены требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся не проявлял</p>

<p>области двигательных умений и навыков Самостоятельность в применении умения к использованию методов освоения учебной дисциплины и к реше-ию практических задач</p>	<p>индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; аналогичных тем, которые представлял преподаватель при потенциальном формировании компетенции.</p> <p>2. Обучаемый демонстрирует способность самостоятельно воспроизвести элементы занятия, способность самостоятельно методически правильно подбирать индивидуальные средства и метод физического воспитания и укрепления индивидуального здоровья.</p>	<p>активность на занятиях, не участвовал в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал низкие результаты по двигательным и теоретическим тестам.</p> <p><b>3 балла</b> <i>Студент должен:</i> выполнять требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял слабую активность на занятиях, участвовал в немногих спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал средние результаты по двигательным и теоретическим тестам</p> <p><b>4 балла</b> <i>Студентом должно:</i> быть выполнены большинство требований по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял активность на занятиях, участвовал в 50% спортивно-массовых мероприятий разного уровня, показал хорошие результаты по двигательным и теоретическим тестам.</p> <p><b>5 баллов</b> <i>Студент должен:</i> выполнить все требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял активность на занятиях, участвовал в большинстве спортивно-массовых мероприятий разного уровня, показал высокие результаты по двигательным и теоретическим тестам.</p>
---	--	---

**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.**

**7.3.1 Типовые контрольные задания**

**Курсовые проекты (работы)**

Не предусмотрено.

**Темы докладов и выступлений**

- физическая культура и спорт как социальные феномены;
- ценности физической культуры;
- физическая культура личности студента;
- дисциплина "физическая культура и спорт" в структуре высшего образования;
- законодательство российской федерации о физической культуре и спорте;
- наставление по физической подготовке работников умственного труда;
- меры безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- жизненно необходимые умения и навыки;
- двигательная активность, ее виды и формы;
- профессионально необходимые умения и навыки;
- понятия об органах и физиологических системах организма;
- человек как саморегулирующая система;
- психофизические особенности трудовой деятельности специалистов

### ***отросли экономика.***

- теория активного отдыха;
- основные физические качества;
- физкультурно-спортивные виды активного отдыха;
- средства и методы релаксации;
- рациональное питание;
- закаливание;
- роль физической культуры личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.

Для заочной формы обучения контрольная работа проводится в форме компьютерного тестирования.

### **7.3.2. Перечни сопоставленных с ожидаемыми результатами освоения дисциплины вопросов (задач):**

#### **Вопросы для оценки результата освоения "Знать":**

- 1) Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
- 2) Социально-биологические основы физической культуры.
- 3) Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
- 4) Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
- 5) Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
- 6) Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 7) Физкультурно-спортивные виды активного отдыха.
- 8) Рациональное питание.
- 9) Закаливание.
- 10) Средства и методы релаксации.

#### **Примеры тестов для промежуточной аттестации**

Тесты для оценки формирования ОК-8

Тест 1

1. Как измеряется результат в прыжках в длину?

- а) от планки для отталкивания до ближайшей точки приземления,
- б) с места отталкивания до ближайшей точки приземления,
- в) с места отталкивания до места приземления.

ОК-8

2. Вид воспитания, содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- а) физической культурой,
- б) физической подготовкой,
- в) физическим воспитанием,
- г) физическим образованием.

ОК-8

3. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств,
- б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов,
- в) уровень и качество сформированных жизненно важных умений и навыков.

ОК-8

4. Сила – это:

- а) способность человека проявлять большие мышечные усилия,

б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

ОК-8

5. Выберите из перечисленных ниже, основную форму организации занятий физическими упражнениями в ВУЗе.

а) тренировочные занятия в спортивных секциях,

б) учебные занятия по физической культуре,

в) массовые спортивные мероприятия.

ОК-8

6. Какое количество попыток предоставляется спортсмену в соревнованиях по прыжкам в длину?

а) 3,

б) 5,

в) 2.

ОК-8

7. Результатом физической подготовки является:

а) физическое развитие индивидуума,

б) физическое воспитание,

в) физическое совершенство.

ОК-8

8. Основными специфическими средствами физического воспитания являются:

а) физические упражнения,

б) гигиенические факторы,

в) тренажеры и тренажерные устройства.

ОК-8

9. Быстрота – это:

а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени,

б) способность человека преодолевать дистанцию с максимальной скоростью,

в) способность человека переключаться с одного вида деятельности на другой.

ОК-8

10. Основным документом, на основе которого осуществляется работа по физическому воспитанию в ВУЗе, является:

а) учебный план,

б) учебная программа по физическому воспитанию,

в) план педагогического контроля и учета

ОК-8

### **Вопросы для оценки результата освоения дисциплины.**

#### Тест 2

1. Физическая культура представляет собой...

а) учебную дисциплину в образовательном учреждении;

б) процесс совершенствования физических возможностей человека;

в) часть человеческой культуры;

г) процесс выполнения упражнений.

ОК-8

2. Здоровье человека зависит от образа жизни на ...%

а) 50-55%; б) 10-15%; в) 70- 75%; г) 90%

ОК-8

3. К материальным ценностям физической культуры общества относят...

а) знания о физическом воспитании;

б) спортивные соревнования;

в) спортивные сооружения;

г) оздоровительные и спортивные секции.

ОК-8

4. Основной целью физического воспитания студентов в вузе является...

- а) повышение физической и умственной работоспособности у студентов;
- б) формирование личной физической культуры студентов;
- в) вовлечение студентов в реальную физкультурно-спортивную практику;
- г) повышение физической подготовленности студентов.

ОК-8

5. К неспецифическим средствам физической культуры относят...

- а) физические упражнения;
- б) гигиенические факторы;
- в) игры. г) спортивные мероприятия

ОК-8

6. К основным формам физического воспитания студентов в вузе относят...

- а) физические упражнения;
- б) спортивные соревнования;
- в) учебные занятия;
- г) занятия в спортивных секциях.

ОК-8

7. Под физической подготовленностью человека понимают...

- а) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой;
- б) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- в) уровень развития физических качеств человека;
- г) процесс развития и изменения морфофункциональных свойств организма, обусловленный внутренними факторами и условиями жизни.

ОК-8

8. В это время суток у человека наблюдается резкое снижение физической работоспособности.

- а) 22-8 ч.;
- б) 16-22 ч.;
- в) 12-16 ч.;
- г) 8-12 ч.

ОК-8

9. Основной фактор борьбы с гипокинезией - это...

- а) рациональное питание;
- б) двигательная активность;
- в) полноценный сон;
- г) режим дня.

ОК-8

10. Под образом жизни человека понимают...

- а) категорию, обусловленную наследственностью и регулярностью занятий физической культурой
- б) способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья;
- в) систему взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды.

ОК-8

**Контрольно-оценочные средства для студентов по учебной дисциплине «Физическая культура»**

*Таблица 1*

Виды тестовых заданий для юноши	Критерии оценки				
	5бала	4бала	3бала	2бала	1бала
1.Прыжки в длину с места (см)	2.40	2.30	2.15	205	195
2.Поднимание ног в висячем положении до перекладины количество раз	10	8	6	4	2
3.На скоростно- силовую подготовленность бег 100м/се	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
4.Наклон вперёд с положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+13	+7	+6	+4	+2
5 На общую выносливость бег 3000м (мин/сек)	12.30	13.30	14.00	14.30	15.00
6. Подтягивание из виса на высокой перекладине	13	10	9	6	4

Виды тестовых заданий для девушек	Критерии оценки				
	5бала	4бала	3бала	2бала	1бала
1.Прыжки в длину с места (см)	1.95	1.80	1.70	1.60	1.55
2.Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин)	47	40	34	28	22
3.На скоростно- силовую подготовленность бег 100м/се	16.5	17.0	17.5	18.0	18.5
4.Наклон вперёд с положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+16	+11	+8	+5	+3
5 На общую выносливость бег 2000м (мин/сек)	10.30	11.15	11.35	12.00	12.30
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	14	12	10	8	6

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

Поскольку практически всякая учебная дисциплина призвана формировать сразу несколько компетенций, критерии оценки целесообразно формировать в два этапа.

1-й этап - начальный: определение критериев оценки отдельно по каждой формируемой компетенции. Сущность 1-го этапа состоит в определении критериев для оценивания отдельно взятой компетенции на основе продемонстрированного обучаемым уровня самостоятельности в применении полученных в ходе изучения учебной дисциплины, знаний, умений и навыков.

2-й этап - заключительный: определение критериев для оценки уровня обученности по учебной дисциплине на основе комплексного подхода к уровню сформированности всех компетенций, обязательных к формированию в процессе изучения предмета.

Сущность 2-го этапа определения критерия оценки по учебной дисциплине заключена в определении подхода к оцениванию на основе ранее полученных данных о сформированности каждой компетенции, обязательной к выработке в процессе изучения предмета. В качестве основного критерия при оценке обучаемого при определении уровня освоения учебной дисциплины наличие сформированных у него компетенций по результатам освоения учебной дисциплины.

#### **Показатели оценивания компетенций и шкала оценки**

<b>Оценка</b>	<b>Оценка</b>	<b>Оценка «хорошо»</b>	<b>Оценка «отлично»</b>
---------------	---------------	------------------------	-------------------------

«неудовлетворительно» (не зачтено) или отсутствие сформированности компетенции	«удовлетворительно» (зачтено) или низкой уровень освоения компетенции	(зачтено) или повышенный уровень освоения компетенции	(зачтено) или высокий уровень освоения компетенции
<p>Уровень освоения дисциплины, при котором у обучаемого не сформировано более 50% компетенций. Если же учебная дисциплина выступает в качестве итогового этапа формирования компетенций (чаще всего это дисциплины профессионального цикла) оценка «неудовлетворительно» должна быть выставлена при отсутствии сформированности хотя бы одной компетенции</p>	<p>При наличии более 50% сформированных компетенций по дисциплинам, имеющим возможность до-формирования компетенций на последующих этапах обучения. Для дисциплин итогового формирования компетенций естественно выставлять оценку «удовлетворительно», если сформированы все компетенции и более 60% дисциплин профессионального цикла «удовлетворительно»-</p>	<p>Для определения уровня освоения промежуточной дисциплины на оценку «хорошо» обучающийся должен продемонстрировать наличие 80% сформированных компетенций, из которых не менее 1/3 оценены отметкой «хорошо». Оценивание итоговой дисциплины на «хорошо» обуславливается наличием у обучаемого всех сформированных компетенций причем общепрофессиональных компетенции по учебной дисциплине должны быть сформированы не менее чем на 60% на повышенном уровне, то есть с оценкой «хорошо».-</p>	<p>Оценка «отлично» по дисциплине с промежуточным освоением компетенций, может быть выставлена при 100% подтверждении наличия компетенций, либо при 90% сформированных компетенций, из которых не менее 2/3 оценены отметкой «хорошо». В случае оценивания уровня освоения дисциплины с итоговым формированием компетенций оценка «отлично» может быть выставлена при подтверждении 100% наличия сформированной компетенции у обучаемого, выполнены требования к получению оценки «хорошо» и освоены на «отлично» не менее 50% общепрофессиональных компетенций</p>

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

### а) основная учебная литература

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>
2. Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие / Н. В. Чертов. - Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. - ISBN 978-5-9275-0896-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/551007>



3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону :Феникс, 2014. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/908476>

4. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473770>

5. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474341>

6. Физическая культура и спорт : учебное пособие / составитель И. М. Очиров. — Улан-Удэ : БГУ, 2018. — 76 с. — ISBN 978-5-9793-1225-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154295>

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

1. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении: учеб. пособие для студентов МГУУ Правительства Москвы всех направлений подготовки (степень бакалавр) / под ред. В.А. Баранова. - М.: МГУУ ПМ, 2014. - 140с. 3..Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 256 с.
3. Олимпийский спорт и олимпийское движение [Текст]: учебное пособие для студентов МГУУ Правительства Москвы всех направлений подготовки (степень "бакалавр") / А. В. Николаев [и др.]. - М.: МГУУ ПМ, 2013-152 с.
4. Евсеев Ю. И. Физическая культура [Текст]: учебное пособие. Гриф МО РФ. Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту (третьего поколения) / Ю.И. Евсеев. - 8-е изд., испр. - Ростов н/Д: Феникс, 2012. - 445 с.
5. Холодов Ж.К. Терпя и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. Гриф УМО /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 8-е изд., стер. - М.: Академия, 2010. - 479 с.

### **9.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Вид учебных Занятий	Организация деятельности студента
Практические занятия	<p>Методико-практические занятия предусматривают освоение, самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.</p> <p>Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:</p> <p>- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с</p>

	<p>рекомендуемой литературой и необходимые указания к ее освоению;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;</li> <li>- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;</li> <li>- под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания, студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.</li> </ul> <p>Дальнейшее закрепление и совершенствование методических приемов происходит в процессе их многократного воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий, во вне учебной физкультурно-спортивной деятельности, в быту, на отдыхе Спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности овладение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленностью, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой</p>
Самостоятельная работа	<p>Самостоятельная работа студентов способствует более глубокому изучению отдельных тем курса определенной программы, развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к организации активного отдыха и занятий по укреплению и длительному сохранению собственного здоровья.</p> <p>Самостоятельная работа студентов по физической культуре проводится с целью формирования разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры, применять знания и умения в успешной профессиональной деятельности, в укреплении и сохранении собственного здоровья, в том числе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирования умений по поиску и использованию справочной и специальной литературы, а также других источников информации;</li> <li>- качественного освоения и систематизации полученных теоретических и практических знаний, их углубления и расширения в зависимости от профессиональной деятельности;</li> <li>- формирования умения применять полученные знания на практике в практической деятельности (занятиях, соревнованиях)</li> <li>- подготовку к практическим занятиям закрепления практических умений студентов,</li> <li>- подготовку к промежуточному контролю (сдача контрольных нормативов)</li> </ul> <p>Основными видами и формами самостоятельной работы студентов по данной дисциплине являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка рефератов и докладов к практическим занятиям;</li> <li>- выполнение исследовательских проектов;</li> <li>- самоподготовка по вопросам;</li> <li>- подготовка к зачету.</li> </ul>
Реферат	<p>Студент временно освобожденный от практических занятий пишет реферат. При написании реферата необходимо: - изучить теоретическую литературу по предмету исследования; и составление библиографии, использование от 3</p>

	до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата
<b>Подготовка к зачету</b>	При подготовке к зачету нужно ориентироваться на контрольные упражнения, нормативы.

### **9.1 Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разрабатывается учебным заведением самостоятельно, а именно: преподавателем физической культурой, на основе примерной программы. Общий объем учебных часов на учебную дисциплину «Физическая культура» зависит от числа учебных недель, предусмотренных учебным планом конкретной профессии или специальности. На основании данных о состоянии здоровья студенты распределяются для занятий физической культурой на медицинские группы: основную, подготовительную, специальную. Студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются физической культурой вместе. Для юношей и девушек, отнесенных к подготовительной группе, исключается выполнение учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений. Для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, занятия проводят по специальным учебным программам.

Структура рабочей программы предполагает освоения в первый год обучения раздела Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков, который обязателен для изучения и в котором предусматривается изучение тем:

- физическое состояние человека и контроль за его уровнем;
- основы физической подготовки;
- эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками.
- способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков.

Атак же планируется формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры: изучение социально-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств обучающихся, профессионально-прикладная физическая подготовка; освоение специальных двигательных умений и навыков.

Необходимый теоретический материал излагается на каждом занятии в форме бесед и рекомендаций.

Обучения студентов предусматривают совершенствование полученных ранее навыков и умений и активное участие студентов в качестве организаторов и руководителей спортивно-оздоровительных мероприятий.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» образовательного учреждения должна быть составлена с учётом материально-технических условий, учебно-методического, информационного и кадрового обеспечения, имеющихся в образовательном учреждении, и использовать различные средства и методы физической культуры и спорта, виды спорта с целью формирования общих и профессиональных компетенций обучающихся. Практический раздел программы реализуется на практических занятиях в учебных группах.

*Практические занятия* предусматривают освоение и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые игры, тренинг, тематические задания для самостоятельного выполнения и др.

*Занятия* базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта для совершенствования спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Одной из задач преподавателя, ведущего занятия по дисциплине «Физическая культура», является выработка у студентов осознания важности, необходимости и полезности знаний и умений дисциплины для дальнейшей жизни и работы по избранной специальности (профессии). Методическая модель преподавания дисциплины основана на применении активных методов обучения.

Принципами организации учебного процесса являются:

- объединение нескольких методов в целях повышения эффективности процесса обучения;
- активное участие студентов в учебном процессе;
- приведение примеров применения изучаемого материала к реальным практическим ситуациям.

С целью более эффективного усвоения студентами материала данной дисциплины рекомендуется при проведении практических занятий использовать наглядные пособия и технические средства обучения.

Контрольное тестирование включает в себя проверку овладения жизненно важными умениями и навыками и уровня развития физических качеств. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов, результаты которых рассматриваются с учетом динамики контролируемых показателей.

Примерное распределение часов на освоение основных разделов и тем учебной дисциплины «Физическая культура» приведены в рабочих программах.

## **10 Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)**

### **10.1. Общесистемные требования**

*Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»*

<http://kchgu.ru> - адрес официального сайта университета

<https://do.kchgu.ru> - электронная информационно-образовательная среда КЧГУ

### ***Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)***

<b>Учебный год</b>	<b>Наименование документа с указанием реквизитов</b>	<b>Срок действия документа</b>
2023 / 2024 учебный год	Договор №915 эбс ООО «Знаниум» от 12.05.2023г.	Действует до 15.05.2024г.
	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № СЭБ НВ-294 от 1 декабря 2020 года.	Бессрочный
2023 / 2024 учебный год	Электронная библиотека КЧГУ (Э.Б.). Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1). Электронный адрес: <a href="https://kchgu.ru/biblioteka">https://kchgu.ru/biblioteka</a> - <a href="https://kchgu.ru/">kchgu/</a>	Бессрочный
2023 / 2024 учебный год	Электронно-библиотечные системы: Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU» - <a href="https://www.elibrary.ru">https://www.elibrary.ru</a> . Лицензионное соглашение №15646 от 01.08.2014г. Бесплатно. Национальная электронная библиотека (НЭБ) – <a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a> . Договор №101/НЭБ/1391 от 22.03.2016г. Бесплатно. Электронный ресурс «Polred.com Обзор СМИ» – <a href="https://polpred.com">https://polpred.com</a> . Соглашение. Бесплатно.	Бессрочно

## 10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

<p>Спортивный зал для проведения практических занятий  <i>Специализированная мебель:</i>                  скамьи, доска меловая  <i>Технические средства обучения:</i>                  – аудио и видео аппаратура, наглядные материалы: муляжи, таблицы, плакаты, спортивный инвентарь</p>	369200, Карачаево-Черкесская республика, г.Карачаевск, ул.Ленина, 29. Учебный корпус № 3, Большой игровой зал
<p>Спортивный зал для проведения практических занятий  <i>Специализированная мебель:</i>                  столы ученические, стулья, доска маркерная, теннисные столы,  <i>Технические средства обучения:</i>                  – аудио и видео аппаратура, наглядные материалы: муляжи, таблицы, плакаты, спортивный инвентарь</p>	369200, Карачаево-Черкесская Республика, г.Карачаевск, ул.Ленина,29. Учебный корпус № 3, Тренажерный зал
<p>Спортивная площадка МКОУ КГО «Гимназия №4 имени М.А. Хабичева»  <i>Спортивные сооружения:</i>                  – Скамья, брусья параллельные, перекладины разной высоты, беговые дорожки, футбольное поле, ворота для ручного мяча, ворота для футбола, прыжковые ямы, оборудования для прыжков в высоту, сектор для толкания ядра, для метания гранаты, площадки для баскетбола, волейбола, минифутбола, гандбола.</p>	369200, Карачаево-Черкесская республика, г. Карачаевск, ул. Ленина, 45-а,
<p>Аудитория для самостоятельной работы обучающихся.                  Основное учебное оборудование: специализированная мебель (учебные парты, стулья, шкафы); учебно-наглядные пособия; учебная, научная, учебно-методическая литература, карты.                  Технические средства обучения:                  3 компьютера с подключением к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета, звуковые колонки, мультифункциональное устройство (сканнер, принтер, ксерокс)                  Лицензионное программное обеспечение:                  – Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная                  – Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная                  – ABBY Fine Reader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная                  – Calculate Linux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная                  – Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная                  – Антивирус Касперского. Действует до 03.03.2025г. (Договор № 56/2023 от 25 января 2023г.);</p>	369200, Карачаево-Черкесская республика, г. Карачаевск, ул. Ленина, 29. Учебный корпус № 4, ауд. 320

## 10.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Информационно-правовой портал «Консультант плюс» (правовая база данных). [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.consultant.ru/>
2. Информационно-правовой портал «Гарант» (правовая база данных). [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.garant.ru/>
3. Официальный интернет-портал правовой информации. [Электронный ресурс]. – URL: <http://pravo.gov.ru/>
4. Официальный сайт Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) [Электронный ресурс]. - <https://wciom.ru/>.
5. Официальный сайт Аналитического центра ЛЕВАДА-ЦЕНТР [Электронный ресурс]. - <https://www.levada.ru/>.

### **11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для лиц с ОВЗ и/или с инвалидностью РПД разрабатывается на основании «Положения об организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева».