

**Институт культуры и искусств  
Кафедра физического воспитания и общественного здоровья**

УТВЕРЖДАЮ  
И. о. проректора по УР  
М. Х. Чанкаев  
«30» апреля 2025 г., протокол №8

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

*(наименование дисциплины (модуля))*

*Направление подготовки*

**44.03.05 Педагогическое образование**

**(с двумя профилями подготовки)**

*(шифр, название направления)*

**«Изобразительное искусство; технология»**

*Направленность (профиль) подготовки*

**бакалавр**

*Квалификация выпускника*

**Очная/заочная**

*Форма обучения*

**Год начала подготовки - 2025**

*(по учебному плану)*

Составитель: Мащенко О.В., ассистент.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 №125; образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль): «Изобразительное искусство; технология»; локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и общественного здоровья на 2025-2026 уч. год, протокол №8 от 23.04.2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| 1. Наименование дисциплины (модуля) .....  | 4  |
| 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....  | 4  |
| 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....   | 4  |
| 4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся ..... | 5  |
| 5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....   | 6  |
| 5.1 разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) .....   | 6  |
| 6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы .....   | 9  |
| 7. Фонд оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....  | 11 |
| 7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций .....  | 11 |
| 7.2. Перевод балльно-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания .....  | 12 |
| 7.3. Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины .....   | 12 |
| 7.3.1. Задания для промежуточного контроля по дисциплине .....   | 12 |
| 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса .....  | 14 |
| 8.1. Основная учебная литература .....   | 14 |
| 8.2. Дополнительная учебная литература .....   | 14 |
| 9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля) .....  | 14 |
| 9.1. Общесистемные требования .....  | 15 |
| 9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины .....  | 15 |
| 9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения .....   | 16 |
| 9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы .....  | 16 |
| 10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья .....   | 16 |
| 11. Лист регистрации изменений .....   | 16 |

## 1. Наименование дисциплины (модуля)

### Физическая культура и спорт

Целью изучения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения цели ставятся задачи:

1. Знать научно-биологические, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
2. Формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.
3. Овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.
4. Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей работе;
5. Создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» Б1.О.03.04 относится к обязательной части Б1 здоровьесберегающего модуля и изучается на 1 курсе в 1 семестре.

| <b>МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП</b>   |                   |
|--|-------------------|
| Индекс   | <b>Б1.О.03.04</b> |
| <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>   |                   |
| Программа курса ориентирована на теоретическую, методическую и практическую подготовку в области физической культуры и спорта, а также на психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплин по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья. |                   |
| <b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>   |                   |
| Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения, навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: учебный курс логически связан с основами безопасности жизнедеятельности, различными видами выездных практик.   |                   |

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

| Код компетенций | Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ООП   | Индикаторы достижения компетенций   |
|-----------------|--|---|
| УК-7            | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.<br>УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. |

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

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 з.е., 72 академических часа.

| Объём 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>   | 36                       | 8                          |
| в том числе:  |                          |                            |
| лекции  |                          |                            |
| семинары, практические занятия  | 36                       | 8                          |
| практикумы  | Не предусмотрено         |                            |
| лабораторные работы   | Не предусмотрено         |                            |
| <b>Внеаудиторная работа:</b>  |                          |                            |
| курсовые работы   |                          |                            |
| консультация перед экзаменом  |                          |                            |
| 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 |                          |                            |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>   | 36                       | 60                         |
| <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**

**5.1 разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

**ДЛЯ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ**

| № п/п | Курс/семестр | Раздел, тема дисциплины  | Общая трудоемкость (в часах) | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость |                        |     |           |             |
|-------|--------------|--|------------------------------|---|------------------------|-----|-----------|-------------|
|       |              |  |                              | всего   | Аудиторные уч. занятия |     |           | Сам. работа |
|       |              |  |                              |   | Лек                    | Пр. | Лаб       |             |
|       |              | <b>Общая физическая и специальная подготовка по разделам: легкая атлетика; баскетбол;. волейбол;туризм и ППФК</b>  | <b>72</b>                    |   | <b>36</b>              |     | <b>36</b> |             |
|       |              | <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>   | <b>6</b>                     |   |                        |     |           |             |
|       | <b>1/1</b>   | Обучение технике бега на короткой дистанции:<br>а) учить правильному выполнению команды «на старт» «внимание», «марш»<br>б) учить технике выходу из низкого старта<br>в) учить технике бега по дистанции<br>г) учить технике финишированию.                              | <b>2</b>                     |   | <b>2</b>               |     | <b>2</b>  |             |
|       | <b>1/1</b>   | Учить технике бега на длинной дистанции (2000 м, 3000 м):<br>а) учить технике выполнения высокого старта<br>б) учить технике бега по дистанции<br>в) учить технике бега на поворотах<br>г) учить правильному дыханию на дистанции.<br>д) учить правильному финишированию | <b>2</b>                     |   | <b>2</b>               |     | <b>2</b>  |             |
|       | <b>1/1</b>   | Учить технике прыжка с места:<br>а) учить правильному исходному положению перед прыжком<br>б) учить технике отталкивания двумя ногами<br>в) учить технике полета после отталкивания  | <b>2</b>                     |   | <b>2</b>               |     | <b>2</b>  |             |
|       |              | <b>Раздел 2. Баскетбол.</b>  | <b>10</b>                    |   |                        |     |           |             |
|       | <b>1/1</b>   | Основы техники безопасности. Обучение элементам техники спортивных игр (в зависимости от медицинских показаний и противопоказаний).  | <b>2</b>                     |   | <b>2</b>               |     | <b>2</b>  |             |
|       | <b>1/1</b>   | Ведение мяча в движении: по прямой в равномерном темпе; с остановкой и последующим движением; после ловли на месте; после ловли в движении; с изменением скорости передвижения   | <b>2</b>                     |   | <b>2</b>               |     | <b>2</b>  |             |
|       | <b>1/1</b>   | Учить тактике игры в баскетбол.  | <b>2</b>                     |   | <b>2</b>               |     | <b>2</b>  |             |
|       | <b>1/1</b>   | Совершенствование техники игры   | <b>2</b>                     |   | <b>2</b>               |     | <b>2</b>  |             |
|       | <b>1/1</b>   | Совершенствование тактике игры в защите  | <b>2</b>                     |   | <b>2</b>               |     | <b>2</b>  |             |

|  |     |   |           |  |           |  |           |
|--|-----|---|-----------|--|-----------|--|-----------|
|  |     | <b>Раздел 3. Волейбол.</b>  | <b>10</b> |  |           |  |           |
|  | 1/1 | Основы техники безопасности.  | 2         |  | 2         |  | 2         |
|  | 1/1 | Учить тактике игры в волейбол.  | 2         |  | 2         |  | 2         |
|  | 1/1 | Обучение подачам мяча   | 2         |  | 2         |  | 2         |
|  | 1/1 | Обучение тактике нападающего удара  | 2         |  | 2         |  | 2         |
|  | 1/1 | Обучение тактике блокирования   | 2         |  | 2         |  | 2         |
|  |     | <b>Раздел 4. Туризм.</b>  | <b>6</b>  |  |           |  |           |
|  | 1/1 | Учит технике безопасности на маршруте. Учить навыкам оказания первой до медицинской помощи.           | 2         |  | 2         |  | 2         |
|  | 1/1 | Учить элементам технике горного туризма.  | 2         |  | 2         |  | 2         |
|  | 1/1 | Учить топографической подготовке. Учить ведению туристическо-краеведческой работе в походе.           | 2         |  | 2         |  | 2         |
|  |     | <b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>                                    | <b>4</b>  |  |           |  |           |
|  | 1/1 | Развитие физических качеств:<br>а) развитие силы<br>б) развитие выносливости<br>в) развитие быстроты. | 2         |  | 2         |  | 2         |
|  | 1/1 | Совершенствование навыка передвижения в сложных условиях  | 2         |  | 2         |  | 2         |
|  |     | <b>Всего</b>  | <b>36</b> |  | <b>36</b> |  | <b>36</b> |

### ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | Курс/семестр | Раздел, тема дисциплины  | Общая трудоемкость (в часах) | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость |                        |     |     |             |
|-------|--------------|--|------------------------------|---|------------------------|-----|-----|-------------|
|       |              |  |                              | всего   | Аудиторные уч. занятия |     |     | Сам. работа |
|       |              |  |                              |   | Лек                    | Пр. | Лаб |             |
|       |              | <b>Общая физическая и специальная подготовка по разделам: легкая атлетика; баскетбол; волейбол; туризм и ППФК</b>  | 72                           |   | 8                      |     | 60  |             |
|       |              | <b>Установочная сессия</b>   |                              |   |                        |     |     |             |
|       |              | <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>   |                              |   |                        |     |     |             |
|       | 1/1          | Обучение технике бега на короткой дистанции:<br>а) учить правильному выполнению команды «на старт» «внимание», «марш»<br>б) учить технике выхода из низкого старта<br>в) учить технике бега по дистанции<br>г) учить технике финишированию.                              |                              |   |                        |     | 2   |             |
|       | 1/1          | Учить технике бега на длинной дистанции (2000 м, 3000 м):<br>а) учить технике выполнения высокого старта<br>б) учить технике бега по дистанции<br>в) учить технике бега на поворотах<br>г) учить правильному дыханию на дистанции.<br>д) учить правильному финишированию |                              |   | 2                      |     |     |             |
|       | 1/1          | Учить технике прыжка с места:<br>а) учить правильному исходному положению перед прыжком  |                              |   |                        |     | 2   |             |

|  |     |  |  |  |   |  |    |
|--|-----|--|--|--|---|--|----|
|  |     | б) учить технике отталкивания двумя ногами<br>в) учить технике полета после отталкивания   |  |  |   |  |    |
|  |     | <b>Раздел 2. Баскетбол.</b>  |  |  |   |  |    |
|  | 1/1 | Основы техники безопасности. Обучение элементам техники спортивных игр (в зависимости от медицинских показаний и противопоказаний).  |  |  |   |  | 2  |
|  | 1/1 | Ведение мяча в движении: по прямой в равномерном темпе; с остановкой и последующим движением; после ловли на месте; после ловли в движении; с изменением скорости передвижения |  |  |   |  | 2  |
|  | 1/1 | Учить тактике игры в баскетбол.  |  |  |   |  | 2  |
|  | 1/1 | Совершенствование техники игры   |  |  |   |  | 2  |
|  | 1/1 | Совершенствование тактике игры в защите  |  |  |   |  | 2  |
|  |     | <b>Раздел 3. Волейбол.</b>   |  |  |   |  |    |
|  | 1/1 | Основы техники безопасности.   |  |  |   |  | 2  |
|  | 1/1 | Учить тактике игры в волейбол.   |  |  |   |  | 2  |
|  | 1/1 | Обучение подачам мяча  |  |  |   |  | 2  |
|  | 1/1 | Обучение тактике нападающего удара   |  |  |   |  | 2  |
|  | 1/1 | Обучение тактике блокирования  |  |  |   |  | 2  |
|  |     | <b>Раздел 4. Туризм.</b>   |  |  |   |  |    |
|  | 1/1 | Учить технике безопасности на маршруте. Учить навыкам оказания первой до медицинской помощи.   |  |  |   |  | 2  |
|  | 1/1 | Учить элементам технике горного туризма.   |  |  |   |  | 2  |
|  | 1/1 | Учить топографической подготовке. Учить ведению туристическо-краеведческой работе в походе.  |  |  |   |  | 2  |
|  |     | <b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>   |  |  |   |  |    |
|  | 1/1 | Развитие физических качеств:<br>а) развитие силы<br>б) развитие выносливости<br>в) развитие быстроты.  |  |  |   |  | 2  |
|  | 1/1 | Совершенствование навыка передвижения в сложных условиях   |  |  |   |  | 2  |
|  |     | <b>Всего</b>   |  |  | 2 |  | 34 |
|  |     | <b>Летняя сессия</b>   |  |  |   |  |    |
|  |     | <b>Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>   |  |  |   |  |    |
|  | 1/2 | Развитие физических качеств:<br>а) развитие силы<br>б) развитие выносливости<br>в) развитие быстроты.  |  |  |   |  | 2  |
|  | 1/2 | Совершенствование навыка передвижения в сложных условиях   |  |  |   |  | 2  |
|  |     | <b>Раздел 2. Баскетбол.</b>  |  |  |   |  |    |
|  | 1/2 | Основы техники безопасности. Обучение элементам техники спортивных игр (в зависимости от медицинских   |  |  |   |  | 2  |

|  |     |   |          |  |          |  |           |
|--|-----|---|----------|--|----------|--|-----------|
|  |     | показаний и противопоказаний).  |          |  |          |  |           |
|  | 1/2 | Ведение мяча в движении: по прямой в равномерном темпе; с остановкой и последующим движением; после ловли на месте; после ловли в движении; с изменением скорости передвижения  |          |  |          |  | 2         |
|  | 1/2 | Учить тактике игры в баскетбол.   |          |  | 2        |  |           |
|  | 1/2 | Совершенствование техники игры  |          |  |          |  | 2         |
|  | 1/2 | Совершенствование тактике игры в защите   |          |  |          |  | 2         |
|  |     | <b>Раздел 3. Волейбол.</b>  |          |  |          |  |           |
|  | 1/2 | Основы техники безопасности.  |          |  |          |  | 2         |
|  | 1/2 | Учить тактике игры в волейбол.  |          |  | 2        |  |           |
|  | 1/2 | Обучение подачам мяча   |          |  |          |  | 2         |
|  | 1/2 | Обучение тактике нападающего удара  |          |  |          |  | 2         |
|  | 1/2 | Обучение тактике блокирования   |          |  |          |  | 2         |
|  |     | <b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>  |          |  |          |  |           |
|  | 1/2 | Обучение технике бега на короткой дистанции:<br>а) учить правильному выполнению команды «на старт» «внимание», «марш»<br>б) учить технике выхода из низкого старта<br>в) учить технике бега по дистанции<br>г) учить технике финишированию. |          |  | 2        |  |           |
|  |     | <b>Раздел 5. Туризм.</b>  |          |  |          |  |           |
|  | 1/2 | Учит технике безопасности на маршруте. Учить навыкам оказания первой до медицинской помощи.   |          |  |          |  | 2         |
|  | 1/2 | Учить элементам технике горного туризма.  |          |  |          |  | 2         |
|  | 1/2 | Учить топографической подготовке. Учить ведению туристическо-краеведческой работе в походе.   |          |  |          |  | 2         |
|  |     | Контроль  | 4        |  |          |  |           |
|  |     | <b>Всего</b>  | <b>4</b> |  | <b>6</b> |  | <b>26</b> |

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

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

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Рекомендуется на первой лекции довести до внимания студентов

структуру дисциплины и его разделы, а в дальнейшем указывать начало каждого раздела (модуля), суть и его задачи, а, закончив изложение, подводить итог по этому разделу, чтобы связать его со следующим. Содержание лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины. Для эффективного проведения лекционного занятия рекомендуется соблюдать последовательность ее основных этапов:

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

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

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

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

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

Практическое занятие — это форма организации учебного процесса, направленная на выработку у студентов практических умений для изучения последующих дисциплин (модулей) и для решения профессиональных задач. Практическое занятие должно проводиться в учебных кабинетах или специально оборудованных помещениях. Необходимыми структурными элементами практического занятия, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются анализ и оценка выполненных работ и степени овладения студентами запланированными умениями. Дидактические цели

практических занятий: формирование умений (аналитических, проектировочных, конструктивных), необходимых для изучения последующих дисциплин (модулей) и для будущей профессиональной деятельности.

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

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

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

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

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

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

### **7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций**

| Компетенции  | Зачтено   |   |  | Не зачтено   |
|--|---|---|--|--|
|  | Высокий уровень (отлично) (86-100% баллов)  | Средний уровень (хорошо) (71-85% баллов)  | Низкий уровень (удовл.) (56-70% баллов)  | Ниже порогового уровня (неудовл.) (до 55 % баллов)   |
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. В полном объеме определяет личный уровень сформированности и показателей физического развития и физической подготовленности   | УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.  | УК-7.1. Недостаточно определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.  | УК-7.1. Не определяет личный уровень сформированности и показателей физического развития и физической подготовленности.  |
|  | УК-7.2. В полном объеме владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. | УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. | УК-7.2. Недостаточно владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. | УК-7.2. Не владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. |

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

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

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

### 7.3.1. Задания для промежуточного контроля по дисциплине

#### Практические занятия:

1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.
2. Выполнение общеразвивающих упражнений в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.

3. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.
4. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.
5. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону.
6. Выполнение ОРУ для развития выносливости.
7. Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств.
8. Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.
9. Выполнение ОРУ для развития силы.
10. Выполнение упражнений с ведением мяча, долевой и передачей мяча.
11. Выполнение ОРУ на месте.
12. Выполнение ОРУ в движении.
13. Выполнение комплекса КУГ.

#### **Перечень заданий для самостоятельной работы:**

1. Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.
2. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.
3. Выполнение атакующих ударов.
4. Выполнение подачи мяча в прыжке.
5. Блокирование индивидуальное, групповое.
6. Занятия в спортивных секциях.
7. Совершенствование техники мяча с высоким откосом, низким откосом.
8. Совершенствование техники броском мяча в корзину различными способами.
9. Прохождение дистанции: девушки до 1000 м.; юноши до 3000 м. Изученным попеременными ходами;

#### **Перечень контрольных работ:**

1. Контрольная работа по разделу «Легкая атлетика» - сдача контрольных нормативов.
2. Контрольная работа по теме: «Волейбол» - сдача контрольных нормативов.
3. Контрольная работа по теме: «Баскетбол» - сдача контрольных нормативов.
4. Контрольная работа по теме: «Футбол» - сдача контрольных нормативов
5. Туризм - сдача контрольных нормативов.
6. Контрольная работа по теме: ОФП - сдача контрольных нормативов.

#### **Критерии оценки устного ответа на вопросы**

- ✓ 30 баллов - если ответ показывает глубокое и систематическое знание всего программного материала и структуры конкретного вопроса, а также основного содержания и новаций лекционного курса по сравнению с учебной литературой. Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области. Знание основной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логически корректное и убедительное изложение ответа.
- ✓ 20 - баллов - знание узловых проблем программы и основного содержания лекционного курса; умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем в рамках данной темы; знание важнейших работ из списка рекомендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.
- ✓ 10 баллов – фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины; неполное знакомство с рекомендованной литературой; частичные затруднения с выполнением предусмотренных программой заданий; стремление логически определенно и последовательно изложить ответ.

- ✓ 0 – незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме в рамках учебно-программного материала; неумение использовать понятийный аппарат; отсутствие логической связи в ответе.

## 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса

### 8.1. Основная учебная литература

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378/> (дата обращения: 19.08.2024). – Режим доступа: по подписке.
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807/> (дата обращения: 19.08.2024). – Режим доступа: по подписке.
3. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 «Сервис и туризм», 48.00.00 «Гуманитарные науки», 50.00.00 «Искусство и культура», 51.00.00 «Культуроведение и социокультурные проекты», 52.00.00 «Сценические искусства и литературное творчество», 53.00.00 «Музыкальное искусство», 54.00.00 «Изобразительное и прикладные виды искусств», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / авт.-сост. : Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; Кемеров. гос. ин-т культуры. - Кемерово : Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019. - 99 с. - ISBN 978-5-8154-0493-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1154343/> (дата обращения: 19.08.2024). – Режим доступа: по подписке.
4. 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/> (дата обращения: 19.08.2024). – Режим доступа: по подписке.

### 8.2. Дополнительная учебная литература

1. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / Шулятьев В.М. - Москва: Российский университет дружбы народов. 2012. - 288 с. -Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. - Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.
3. Лысова И.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И.А. - М.: Московский гуманитарный университет, 2012. - 161 с. - Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.
4. Холодов Ж.К. Терпия 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.
5. Содержание и направленность оздоровительной физической тренировки: учебное пособие для студ. Всех специальностей и направлений подготовки / ред. В.А. Баранов. - М.: МГУУ ПМ, 2010.-93 с.

6. В.Т Никоноров. Физическая культура; учебное пособие. Чебоксары: Чуваш. Гос. педун-т, 2011. - 96 с
7. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие / Г.С. Туманян. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. - 335 с.

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

### 9.1. Общесистемные требования

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

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

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

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

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

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

| Учебный год             | Наименование документа с указанием реквизитов   | Срок действия документа            |
|-------------------------|---|------------------------------------|
| 2025 / 2026 учебный год | ЭБС ООО «Знаниум». Договор № 249-эбс от 14 мая 2025 г.<br>Электронный адрес: <a href="https://znanium.com/">https://znanium.com/</a>  | от 14.05.2025г.<br>до 14.05.2026г. |
| 2025 / 2026 учебный год | Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 10 от 11.02.2025 г.   | от 11.02.2025г.<br>до 11.02.2026г. |
| 2025-2026 учебный год   | Электронно-библиотечная система КЧГУ. Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1.<br>Электронный адрес: <a href="http://lib.kchgu.ru/">http://lib.kchgu.ru/</a> | Бессрочный                         |
|                         | Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22. 02. 2023 г.<br>Электронный адрес: <a href="http://rusneb.ru/">http://rusneb.ru/</a>                               | Бессрочный                         |
|                         | Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г.<br>Электронный адрес: <a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>                   | Бессрочный                         |
|                         | Электронный ресурс Polpred.com Обзор СМИ. Соглашение. Бесплатно.<br>Электронный адрес: <a href="http://polpred.com/">http://polpred.com/</a>  | Бессрочный                         |

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

Занятия проводятся в учебных аудиториях, предназначенных для проведения занятий лекционного и практического типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и

промежуточной аттестации в соответствии с расписанием занятий по образовательной программе. С описанием оснащённости аудиторий можно ознакомиться на сайте университета, в разделе материально-технического обеспечения и оснащённости образовательного процесса по адресу: <https://kchgu.ru/sveden/objects/>

### 9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

1. ABBY FineReader (лицензия №FCRP-1100-1002-3937), бессрочная.
2. Calculate Linux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная.
3. GNU Image Manipulation Program (GIMP) (лицензия: №GNU GPLv3), бессрочная.
4. Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная.
5. Kaspersky Endpoint Security. Договор №0379400000325000001/1 от 28.02.2025г., с 27.02.2025 по 07.03.2027г.
6. Microsoft Office (лицензия №60127446), бессрочная.
7. Microsoft Windows (лицензия №60290784), бессрочная.

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

1. Федеральный портал «Российское образование»- <https://edu.ru/documents/>
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru/>
3. Базы данных Scopus издательства Elsevir <http://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic/>
4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - <http://fgosvo.ru/>
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) <http://fcior.edu.ru>.
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru/>
7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – <http://window.edu.ru/>

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

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

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

## 11. Лист регистрации изменений

В рабочей программе внесены следующие изменения:

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