

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ РФ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ УД. АЛИЕВА»**

Педагогический факультет  
Кафедра физического воспитания и общественного здоровья

УТВЕРЖДАЮ

И. о. проректора по УР

М. Х. Чанкаев

«29» мая 2024 г., протокол № 8

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*(наименование учебной дисциплины)*

Направление подготовки

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

*(шифр, название направления)*

Направленность (профиль) подготовки

**«Начальное образование; информатика ;»**

Квалификация выпускника

**Бакалавр**

Форма обучения

**Очная / Заочная**

Год начала подготовки - **2020**

*(по учебному плану)*

**Карачаевск, 2024 г.**

Составитель: *к.пед.н. Гогоберидзе З.М.*

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование с двумя профилями, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 №125, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования»; образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование с двумя профилями, профиль – «Начальное образование; информатика» локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания и общественного здоровья на 2024-2025 уч. год

Протокол №10 от 08.05.2024 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 .....	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.....	6
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	7
5.1 Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий .....	7
5.2. Виды занятий и их содержание .....	12
5.3. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий .....	13
5.4. Примерная тематика курсовых работ.....	13
6. Образовательные технологии.....	13
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	15
7.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	15
7.2. 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.....	19
7.2.1. Типовые задания к практическим занятиям по дисциплине: .....	19
7.2.2. Балльно-рейтинговая система оценки знаний бакалавров.....	20
7.2.3. Тестовые задания для проверки знаний студентов .....	21
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля). Информационное обеспечение образовательного процесса .....	28
8.1. Основная учебная литература .....	28
8.2. Дополнительная учебная литература .....	28
8.3. Электронные ресурсы.....	29
9. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля) .....	29
10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля).....	30
10.1. Общесистемные требования.....	30
10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	31
10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения.....	31
10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	31
11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья .....	31
12. Лист регистрации изменений .....	33

## 1. Наименование дисциплины (модуля) ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Целью изучения дисциплины физического воспитания студентов 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. Целью физического воспитания студентов 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;

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

3. формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

4. овладение 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;

5. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей работе;

6. 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» Б1.О.11 относится к обязательной части Б1.  
Дисциплина (модуль) изучается на 1 курсе в 1-2 семестре.

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПВО	
Индекс	Б1.О.11
<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
Для освоения дисциплины студент должен <b>знать:</b> о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; О профессиональных заболеваниях и вредных привычек; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; уметь выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; владеть приобретенными знаниями и умениями в практической деятельности и повседневной жизни; средства и методы повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и в службе в Вооруженных силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного семейного отдыха и при участии в массо-	

вых спортивных соревнованиях
<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 теоретическими основами истории физической культуры, биологии и безопасности жизнедеятельности.

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

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ОП ВО	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
<b>Универсальные компетенции</b>			
УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК.Б-7.1 выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности УК.Б-7.2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК.Б-7.3 соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни <b>Уметь:</b> разнообразные средства применять на практике физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни <b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
ОПК-3	ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в	ОПК-3.1. Умеет определять и формулировать цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся-	<b>Знать:</b> Основы методической деятельности в сфере физической культуры и спорта.

	<p>том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p>	<p>ся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями ФГОС ОПК-3.2.          Применяет различные приемы мотивации и рефлексии при организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями ОПК-3.3.          Демонстрирует знания форм, методов и технологий организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями ОПК-3.4.          Применяет различные подходы к учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями ОПК-3.5.          Применяет формы, методы, приемы и средства организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями</p>	<p><b>Уметь:</b> Организовать и проводит научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки;</p> <p><b>Владеть:</b> информацией об интеграционных процессах наука-производство, наука-образование, междисциплинарных связях в учебном процессе.</p>
--	---	--	--

**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.

Объём дисциплины	Всего часов	
	для очной формы	для заочной формы
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных заня-		

<b>Аудиторная работа (всего):</b>	68	12
в том числе:		
лекции		
семинары, практические занятия	68	12
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 работы и др.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	56
<b>Контроль самостоятельной работы</b>		4
<b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)</b>	Зачет-2	Зачет-1к

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

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

#### ДЛЯ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Курс/семестр	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)						
				всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
					Лек	Пр.	Лаб			
		<b>Общая физическая и специальная подготовка по разделам: легкая атлетика; баскетбол; волейбол; туризм и ППФК</b>								
<b>1 семестр</b>										
		<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>								
1.	1/1	Обучение технике бега на короткой дистанции:	2		2				УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты

		а) учить правильному выполнению команды «на старт» «внимание», «марш» б) учить технике выхода из низкого старта в) учить технике бега по дистанции г) учить технике финишированию.						
2.	1/1	Учить технике бега на длинной дистанции (2000 м, 3000 м): а) учить технике выполнения высокого старта б) учить технике бега по дистанции в) учить технике бега на поворотах г) учить правильному дыханию на дистанции. д) учить правильному финишированию	2		2		УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
3.	1/1	Учить технике прыжка с места: а) учить правильному исходному положению перед прыжком б) учить технике отталкивания двумя ногами в) учить технике полета после отталкивания	2		2		УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
<b>Раздел 2. Баскетбол.</b>								
4.	1/1	Основы техники безопасности. Обучение элементам техники спортивных игр (в зависимости от медицинских показаний и противопоказаний).	2		2		УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
5.	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		2		УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
6.	1/1	Учить тактике игры в баскетбол.	2		2		УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
7.	1/1	Совершенствование техники игры	2		2		УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
8.	1/1	Совершенствование тактике игры в защите	2		2		УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
<b>Раздел 3. Волейбол.</b>								
9.	1/1	Основы техники безопасности.	2		2		УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
10.	1/1	Учить тактике игры в волейбол.	2		2		УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
11.	1/1	Обучение подачам мяча	2		2		УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
12.	1/1	Обучение тактике нападающего удара	2		2		УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
13.	1/1	Обучение тактике блокирования	2		2		УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
<b>Раздел 4. Туризм.</b>								
14.	1/1	Учит технике безопасности на маршруте. Учить навыкам оказания первой до медицинской помощи.	2		2		УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
15.	1/1	Учить элементам технике горного туризма.	2		2		УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты



16.	1/1	Учить топографической подготовке. Учить ведению туристическо-краеведческой работе в походе.	2	2			УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
		<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>						
17.	1/1	Развитие физических качеств: а) развитие силы б) развитие выносливости в) развитие быстроты.	2	2			УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
18.	1/1	Совершенствование навыка передвижения в сложных условиях	2	2			УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
		<b>Всего</b>	<b>36</b>	<b>36</b>				
<b>2 семестр</b>								
		<b>Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>						
1.	1/2	Развитие физических качеств: а) развитие силы б) развитие выносливости в) развитие быстроты.	2	2			УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
2.	1/2	Совершенствование навыка передвижения в сложных условиях	2	2			УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
		<b>Раздел 2. Баскетбол.</b>						
3.	1/2	Основы техники безопасности. Обучение элементам техники спортивных игр (в зависимости от медицинских показаний и противопоказаний).	2	2			УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
4.	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	2			УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
5.	1/2	Учить тактике игры в баскетбол.	2	2			УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
6.	1/2	Совершенствование техники игры	2	2			УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
7.	1/2	Совершенствование тактике игры в защите	2	2			УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
		<b>Раздел 3. Волейбол.</b>						
8.	1/2	Основы техники безопасности.	2	2			УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
9.	1/2	Учить тактике игры в волейбол. Обучение подачам мяча	2	2			УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
10.	1/2	Обучение тактике нападающего удара	2	2			УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
11.	1/2	Обучение тактике блокирования	2	2			УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
		<b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>						
12.	1/2	Обучение технике бега на короткой дистанции: а) учить правильному выполнению команды «на старт» «внимание», «марш» б) учить технике выхода из низкого старта в) учить технике бега по дистанции г) учить технике финишированию.	2	2			УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
13.	1/2	Учить технике бега на длинной дистанции (2000 м, 3000 м): а) учить технике выполнения высокого старта	2	2			УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты

		б) учить технике бега по дистанции в) учить технике бега на поворотах г) учить правильному дыханию на дистанции. д) учить правильному финишированию							
14.	1/2	Учить технике прыжка с места: а) учить правильному исходному положению перед прыжком б) учить технике отталкивания двумя ногами в) учить технике полета после отталкивания	2		2			УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
		<b>Раздел 4. Туризм.</b>							
15.	1/2	Учит технике безопасности на маршруте. Учить навыкам оказания первой до медицинской помощи.	2		2			УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
16.	1/2	Учить элементам технике горного туризма. Учить топографической подготовке. Учить ведению туристическо-краеведческой работе в походе.	2		2			УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
17.		Контроль	4						
		<b>Всего</b>	<b>36</b>		<b>32</b>				
		<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>		<b>72</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 (в часах)					Формы текущего контроля	
				всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа		Планируемые результаты обучения
					Лек	Пр.	Лаб			
		<b>Общая физическая и специальная подготовка по разделам: легкая атлетика; баскетбол; волейболу; туризм и ПШФК</b>								
<b>1 семестр</b>										
		<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>								
1.	1/1	Обучение технике бега на короткой дистанции: а) учить правильному выполнению команды «на старт» «внимание», «марш» б) учить технике выходу из низкого старта в) учить технике бега по дистанции г) учить технике финишированию.	6		2		4	УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты	
2.	1/1	Учить технике бега на длинной дистанции (2000 м, 3000 м): а) учить технике выполнения высокого старта б) учить технике бега по дистанции в) учить технике бега на поворотах г) учить правильному дыханию на ди-	4				4	УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты	

		станции. д) учить правильному финишированию							
		<b>Раздел 2. Баскетбол.</b>							
3.	1/1	Основы техники безопасности. Обучение элементам техники спортивных игр (в зависимости от медицинских показаний и противопоказаний).	4		2		2	УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
4.	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	6				4	УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
		<b>Раздел 3. Волейбол.</b>							
5.	1/1	Основы техники безопасности.	4				4	УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
6.	1/1	Учить тактике игры в волейбол.	2				2	УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
7.	1/1	Обучение подачам мяча	2				2	УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
		<b>Раздел 4. Туризм.</b>							
8.	1/1	Учит технике безопасности на маршруте. Учить навыкам оказания первой до медицинской помощи.	4		2		2	УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
9.	1/1	Учить элементам технике горного туризма. Учить топографической подготовке. Учить ведению туристическо-краеведческой работе в походе	6				4	УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
		<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>							
10.	1/1	Развитие физических качеств: а) развитие силы б) развитие выносливости в) развитие быстроты. Совершенствование навыка передвижения в сложных условиях	2				2	УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
		<b>Всего</b>	<b>36</b>		<b>6</b>		<b>30</b>		
<b>2 семестр</b>									
		<b>Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>							
18.	1/2	Развитие физических качеств: а) развитие силы б) развитие выносливости в) развитие быстроты.	4		2		2	УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
19.	1/2	Совершенствование навыка передвижения в сложных условиях	2				2	УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
		<b>Раздел 2. Баскетбол.</b>							
20.	1/2	Основы техники безопасности. Обучение элементам техники спортивных игр (в зависимости от медицинских показаний и противопоказаний).	4		2		2	УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
21.	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				2	УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
		<b>Раздел 3. Волейбол.</b>							

22.	1/2	Основы техники безопасности.	2			2	УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
23.	1/2	Учить тактике игры в волейбол.	2			2	УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
24.	1/2	Обучение подачам мяча	2			2	УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
25.	1/2	Обучение тактике нападающего удара	2			2	УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
26.	1/2	Обучение тактике блокирования	2			2	УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
		<b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>						
27.	1/2	Обучение технике бега на короткой дистанции: а) учить правильному выполнению команды «на старт» «внимание», «марш» б) учить технике выхода из низкого старта в) учить технике бега по дистанции г) учить технике финишированию.	4		2	2	УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
28.	1/2	Учить технике бега на длинной дистанции (2000 м, 3000 м): а) учить технике выполнения высокого старта б) учить технике бега по дистанции в) учить технике бега на поворотах г) учить правильному дыханию на дистанции. д) учить правильному финишированию	2			2	УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
		<b>Раздел 4. Туризм.</b>						
29.	1/2	Учит технике безопасности на маршруте. Учить навыкам оказания первой до медицинской помощи.	2			2	УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
30.	1/2	Учить топографической подготовке Учить элементам технике горного туризма.. Учить ведению туристическо-краеведческой работе в походе.	2			2	УК-7 ОПК-3	Наблюдение, двигательные тесты
31.		Контроль	4					
		<b>Всего</b>	<b>72</b>		<b>6</b>	<b>26</b>		
		<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>		<b>12</b>	<b>56</b>		

## 5.2. Виды занятий и их содержание

### Тематика и краткое содержание занятий

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1

##### 1. Легкая атлетика

- Занятие № 1 Техника бега на средние дистанции.
- Занятие № 2 Техника бега на короткие дистанции.
- Занятие № 3 Техника метания малого мяча на дальность.
- Занятие № 4 Прыжки в длину с места.
- Занятие № 5. Комплекс упражнений для развития выносливости
- Занятие № 6 Комплекс упражнений для развития ловкости.
- Занятие № 7. Комплекс упражнений для развития быстроты.

- Занятие № 8. Комплекс упражнений для развития равновесия и координации движения.
- Занятие № 9 «Кроссовая подготовка»

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 21**

- **2. Баскетбол.**
  - Занятие 10. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм (по выбору)  
Баскетбол

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3**

- **3. Волейбол.**
  - Занятие №11 Волейбол

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4**

- **4. Туризм.**
  - Занятие № 12. Техника безопасности по туризму
  - Занятие № 13. Техника и тактика в туризме
  - Занятие № 14 Обучение вязать прямой, ткацкий, встречный узел.
  - Занятие 15. Топографическая подготовка туриста. Краеведческая подготовка туриста

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5**

### **5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.**

- Занятие 16. Развитие физических качеств

### **5.3. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий**

Учебным планом не предусмотрены

### **5.4. Примерная тематика курсовых работ**

Учебным планом не предусмотрены

## **6. 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.

**Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий.**

Практические (семинарские занятия относятся к интерактивным методам обучения и обладают значительными преимуществами по сравнению с традиционными методами обучения, главным недостатком которых является известная изначальная пассивность субъекта и объекта обучения.

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

Методические рекомендации по проведению различных видов практических (семинарских) занятий.

### **1.Обсуждение в группах**

Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на нахождение истины или достижение лучшего взаимопонимания, Групповые обсуждения способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.

На первом этапе группового обсуждения перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого обучающиеся должны подготовить аргументированный развернутый ответ.

Преподаватель может устанавливать определенные правила проведения группового обсуждения:

- задавать определенные рамки обсуждения (например, указать не менее 5... 10 ошибок);
- ввести алгоритм выработки общего мнения (решения);
- назначить модератора (ведущего), руководящего ходом группового обсуждения.

На втором этапе группового обсуждения вырабатывается групповое решение совместно с преподавателем (арбитром).

Разновидностью группового обсуждения является круглый стол, который проводится с целью поделиться проблемами, собственным видением вопроса, познакомиться с опытом, достижениями.

### **2.Публичная презентация проекта**

Презентация – самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре «один на один», так и при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

### **3.Дискуссия**

Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор. Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающейся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме, друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятии.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды дискуссий: классические дебаты, экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная) дискуссия.

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

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

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Качественные критерии оценивания			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
<b>УК-7</b>					
	<b>знать:</b>	<b>не знает</b>	<b>в целом знает</b>	<b>знает</b>	
Базовый	<p>виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>уметь:</b> разнообразные средства применять на практике физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля</p>	<p>виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>не умеет</b> разнообразные средства применять на практике физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля</p>	<p>виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>в целом умеет</b> разнообразные средства применять на практике физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p>	<p>виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>умеет</b> разнообразные средства применять на практике физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p>	

	жизни. <b>владеет:</b>	жизни <b>не владеет</b>	<b>в целом владеет</b>	<b>владеет</b>	
	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	
Повышенный	<b>Знать:</b> Принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации Принципы и методы системного подхода				В полном объеме знает принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации Принципы и методы системного подхода
	<b>Уметь:</b>  применять принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации; грамотно, логично, аргументированно формировать собственные суждения и оценки. Отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности; применять принципы и методы системного подхода для решения поставленных задач.				Умеет в полном объеме применять принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации; грамотно, логично, аргументированно формировать собственные суждения и оценки. Отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности; применять принципы и методы системного подхода для решения по-



					ставленных задач.
	<b>Владеть:</b> Практическими навыками выбора оптимальных способов решения задач, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.				В полном объеме владеет практическими навыками поиска, анализа и синтеза информации. Практическими навыками выбора оптимальных способов решения задач, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.
<b>ОПК-3</b>					
	<b>знать:</b>	<b>не знает</b>	<b>в целом знает</b>	<b>знает</b>	
Базовый	<b>Знать:</b> знать научно-практические основы физической культуры, основы	знать научно-практические основы физической культуры, основы	знать научно-практические основы физической культуры, основы	знать научно-практические основы физической культуры, основы	
	<b>уметь:</b>	<b>не умеет</b>	<b>в целом умеет</b>	<b>умеет</b>	
	самостоятельно выбирать и применять способы и средства для поддержания здоровья и работоспособности в социальной и профессиональной деятельности	самостоятельно выбирать и применять способы и средства для поддержания здоровья и работоспособности в социальной и профессиональной деятельности	самостоятельно выбирать и применять способы и средства для поддержания здоровья и работоспособности в социальной и профессиональной деятельности	самостоятельно выбирать и применять способы и средства для поддержания здоровья и работоспособности в социальной и профессиональной деятельности	
	<b>владеть:</b>	<b>не владеет</b>	<b>в целом владеет</b>	<b>владеет</b>	
	информацией об интеграционных процессах наука-производство, наука-образование,	информацией об интеграционных процессах наука-производство, наука-образование, междисципли-	информацией об интеграционных процессах наука-производство, наука-образование, междисциплинарных связях в	информацией об интеграционных процессах наука-производство, наука-образование, междисциплинарных связях в учебном	

	междисциплинарных связях в учебном процессе;	нарных связях в учебном процессе;	учебном процессе;	процессе;	
Повышенный	<b>Знать:</b> состав средств и методов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий				Знает в полном объеме состав средств и методов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий.
	<b>Уметь:</b> обладает навыками проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с учётом особенностей занимающихся на основе положения дидактики, теории и методики избранного вида спорта,				В полном объеме умеет обладает навыками проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с учётом особенностей занимающихся на основе положения дидактики, теории и методики избранного вида спорта,
	<b>Владеть:</b> использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности занятий и физ-				В полном объеме владеет использовать технические средства и инвен-

	культурно-спортивных мероприятий				тарь для повышения эффективности занятий и физкультурно-спортивных мероприятий.
--	----------------------------------	--	--	--	---

## **7.2. 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**

### **7.2.1. Типовые задания к практическим занятиям 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.

#### **7.2.2. Балльно-рейтинговая система оценки знаний бакалавров**

Согласно Положения о балльно-рейтинговой системе оценки знаний бакалавров баллы выставляются в соответствующих графах журнала (см. «Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы») в следующем порядке:

«Посещение» - 2 балла за присутствие на занятии без замечаний со стороны преподавателя; 1 балл за опоздание или иное незначительное нарушение дисциплины; 0 баллов за пропуск одного занятия (вне зависимости от уважительности пропуска) или опоздание более чем на 15 минут или иное нарушение дисциплины.

«Активность» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем за демонстрацию студентом знаний во время занятия письменно или устно, за подготовку домашнего задания, участие в дискуссии на заданную тему и т.д., то есть за работу на занятии. При этом преподаватель должен опросить не менее 25% из числа студентов, присутствующих на практическом занятии.

«Контрольная работа» или «тестирование» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем по результатам контрольной работы или тестирования группы, проведенных во внеаудиторное время. Предполагается, что преподаватель по согласованию с деканатом проводит подобные мероприятия по выявлению остаточных знаний студентов не реже одного раза на каждые 36 часов аудиторного времени.

«Отработка» - от 0 до 2 баллов выставляется за отработку каждого пропущенного лекционного занятия и от 0 до 4 баллов может быть поставлено преподавателем за отработку студентом пропуска одного практического занятия или практикума. За один раз можно отработать не более шести пропусков (т.е., студенту выставляется не более 18 баллов, если все пропущенные шесть занятий являлись практическими) вне зависимости от уважительности пропусков занятий.

«Пропуски в часах всего» - количество пропущенных занятий за отчетный период умножается на два (1 занятие=2 часам) (заполняется делопроизводителем деканата).

«Пропуски по неуважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Попуски по уважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.  
 «Корректировка баллов за пропуски» - графа заполняется делопроизводителем деканата.  
 «Итого баллов за отчетный период» - сумма всех выставленных баллов за данный период (графа заполняется делопроизводителем деканата).

**Таблица перевода балльно-рейтинговых показателей в отметки традиционной системы оценивания**

Соотношение часов лекционных и практических занятий	0/2	1/3	1/2	2/3	1/1	3/2	2/1	3/1	2/0	Соответствие отметки коэффициенту
Коэффициент соответствия балльных показателей традиционной отметке	1,5	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	«зачтено»
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	«удовлетворительно»
	2	1,75	1,65	1,6	1,5	1,4	1,35	1,25	-	«хорошо»
	3	2,5	2,3	2,2	2	1,8	1,7	1,5	-	«отлично»

Необходимое количество баллов для выставления отметок («зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично») определяется произведением реально проведенных аудиторных часов (n) за отчетный период на коэффициент соответствия в зависимости от соотношения часов лекционных и практических занятий согласно приведенной таблице.

«Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы» заполняется преподавателем на каждом занятии.

В случае болезни или другой уважительной причины отсутствия студента на занятиях, ему предоставляется право отработать занятия по индивидуальному графику.

Студенту, набравшему количество баллов менее определенного порогового уровня, выставляется оценка "неудовлетворительно" или "не зачтено". Порядок ликвидации задолженностей и прохождения дальнейшего обучения регулируется на основе действующего законодательства РФ и локальных актов КЧГУ.

Текущий контроль по лекционному материалу проводит лектор, по практическим занятиям – преподаватель, проводивший эти занятия. Контроль может проводиться и совместно.

### 7.2.3. Тестовые задания для проверки знаний студентов

**Контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками основного и подготовительного (не имеющих противопоказаний) отделений**

**Мужчины**

Тесты	Оценка				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек)	13.2	13.8	14,4	14.3	14.6
Бег 3000 м (мин, сек)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
Прыжок в длину с места (см)	250	460	435	223	215
Прыжок в длину с разбега	480	460	435	410	390
В висе понимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
Приседание за 1 минуту (кол-во раз)	60	55	50	45	40

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	35	30	20	19	18
Подтягивание (кол-во)	15	12	9	7	5

### Женщины

Тесты	Оценка				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
Бег 2000 м (мин, сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	18.7
Прыжок в длину с места (см)	190	180	168	160	150
Прыжок в длину с разбега	365	350	325	300	280
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
Приседание за 1 минуту (кол-во раз)	50	45	40	35	30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	20	16	10	8
Поднимание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (за 1 м.)	60	50	40	30	2

## Перечень нормативов текущего контроля успеваемости (тесты ОФП)

### Атлетическая гимнастика

#### Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Подтягивания на перекладине (раз)	14	11	9	6	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд	25	20	18	16	15 и менее
3.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	50	45	37	30	25
	Поднимание ног до угла 90° из положения, стоя в упоре на брусках за 30 секунд (количество раз)	20	15	10	8	5 и менее
4.	Наклон вперед из положения, сидя ноги вместе (см)	15	10	8	6	4 и менее
	Степ-тест за минуту высота степа 40 см (количество шагов)	50	40	30	20	10

#### Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Подтягивания на низкой перекладине (раз)	14	11	9	6	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд	15	12	10	8	6 и менее
3.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	45	40	27	25	21
	Поднимание ног до угла 90° из положения, стоя в упоре на брусках за 30 секунд (количество раз)	18	15	10	8	5 и менее
4.	Наклон вперед из положения, сидя ноги вместе (см)	17	15	10	8	5
	Степ-тест за минуту высота степа 30 см (количество шагов)	50	40	30	20	10

**Баскетбол**  
*Юноши и девушки*

№ п/ п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Штрафные броски (количество раз)	10	8	6	4	2 и менее
2.	Передачи мяча в парах на расстоянии 10 м. Выполнить 10 передач (сек.)	16.0 0	18.0 0	20.0 0	22.0 0	24.00 и бо- лее
3.	Челночный бег с ведением мяча 4x12 м (сек.)	18.0 0	20.0 0	22.0 0	24.0 0	26.00 и бо- лее
4.	Ведение мяча от одного кольца до другого с попаданием в корзину (сек)	16	18	20	22	24 и более
5.	Броски в корзину с ближней дистанции за 15 секунд (количество раз)	8	6	5	3	2 и менее

**Волейбол**  
*Юноши и девушки*

№ п / п	Наименование упражнения	Оценка технических действий
2.	Передачи мяча двумя руками снизу	
3.	Подача мяча	
4.	Нападающий удар	
5.	Блокировка	

**Легкая атлетика**  
*Юноши*

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 60 м (сек.)	7.6	8.0	8.5	8.7	9.0
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (количество раз)	22	17	12	8	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	280	240	220	195	180 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	28	23	19	14	11 и менее

*Девушки*

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 60 м (сек.)	8.9	9.3	9.5	9.9	10.5
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	19	14	11	8	7 и менее
3.	Прыжок в длину с места (см)	200	180	165	150	140 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	25	20	16	14	13 и менее

3.	Прыжки со скакалкой 1 минуту без сбоев (количество раз)	140	110	80	75	60 и ме- нее
----	---	-----	-----	----	----	-----------------

4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	45	40	27	25	21 и менее
5.	Поднимание туловища, лежа на животе за 1 минуту (количество раз)	35	30	20	18	16 и менее.
6.	Поднимание ног до угла 90° из положения, лежа на спине (количество раз)	20	15	10	8	6 и менее

### Тестовые задания для проверки знаний студентов

<p><b>Предмет «Легкая атлетика»</b></p> <p><b>Время ответа на вопрос:</b> 1 мин. Баллы за вопрос:  1. Мах кол-во баллов 10.  Оценка:  9-10б. – оценка 5.  7-8б. – оценка 4  5-6б. – оценка 3</p> <p><b>1. В каком году состоялись первые Олимпийские игры древности:</b>  - 776 г. до н.э.  - 336 г. До н.э;  -776г.</p> <p><b>2. Где впервые стала развиваться легкая атлетика как вид спорта:</b>  - Германия;  -США:  -Россия;  -Англия</p> <p><b>3. Какой вид не входит в легкую атлетику:</b>  - прыжки;  -современное пятиборье  -метания;  -спортивная ходьба.</p> <p><b>4. Определите длину дистанции в классическом марафоне:</b>  -41км. 195м.  -42км. 195м.  -41 км. 440м.  -42км.440м.</p> <p><b>5. Какой метод является основным при развитии скоростных качеств _____</b></p> <p><b>6. Какое физическое качество определяет результативность в легкоатлетических метаниях:</b>  -сила;  -быстрота;  -скоростно-силовая подготовка  -гибкость.</p>	УК-7
<b>Тестирование теоретической подготовленности</b> <b>Выберите один правильный ответ.</b>	УК-7



<p><b>1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:</b></p> <p>а) Подготовка обучающихся специализированных вузов;  б) Профессионально-ориентированная подготовка обучающихся в вузе;  с) Процесс подготовки обучающегося к будущей профессии средствами и методами физической культуры. .</p> <p><b>2. Способность к длительной и эффективной неспецифической деятельности умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата называют:</b></p> <p>а) Общей выносливостью;  б) Тотальной выносливостью;  с) Специальной выносливостью.</p> <p><b>3. Каковы размеры площадки для игры в волейбол?</b></p> <p>а) 9 x 12  б) 8 x 15  с) 9 x 18  д) 7 x 10</p>	
<p><b>1. Влияние физических упражнений на организм человека:</b></p> <p>А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.  Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.  В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей</p> <p><b>2. Спорт это:</b></p> <p>А. Диета, упражнения, правильное дыхание.  Б. Физические упражнения и тренировки.  В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.</p> <p><b>3. Отличительным признаком физической культуры является:</b></p> <p>А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.  Б. Использование природных сил для восстановления организма.  В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.</p> <p><b>4. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?</b></p> <p>А. Да, в малом темпе.  Б. Нет.  В. Да, под присмотром тренера.</p> <p><b>5. Физическая культура представляет собой:</b></p> <p>А. Определенную часть культуры человека.  Б. Учебную активность.  В. Культуру здорового духа и тела.</p> <p><b>6. Под физической культурой понимается:</b></p> <p>А. Воспитание любви к физической активности.  Б. Система нагрузок и упражнений.  В. Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.</p> <p><b>7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:</b></p> <p>А. Скоростная способность.  Б. Двигательный рефлекс.</p>	ОПК-3

В. Физическая возможность.

**8. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:**

А. Их содержанием.

Б. Их формой.

В. Скоростью их выполнения.

**9. Главной причиной нарушения осанки является:**

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

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

В. Слабые мышцы спины.

**10. В основу физиологической классификации физических упражнений положены:**

А. Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу.

Б. Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений.

В. Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.

**11. Во время занятий все острые выступающие предметы должны быть:**

А. Удалены из зоны занятий.

Б. Огорожены или заблокированы от прямого касания.

В. Обозначены цветными ярлыками.

**12. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться нужно:**

А. На прямые ноги.

Б. Мягко, пружинисто приседая.

В. Приседая и совершая кувырок или бросок на руки.

**13. Какие виды спорта тренируют дыхание?**

А. Бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика.

Б. Большой теннис, плавание, волейбол.

В. Спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта,

**14. Двигательные физические способности это:**

А. Способности двигаться и принимать нагрузки.

Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности.

В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки.

**15. Выход учащихся из спортивного зала возможен:**

А. После разрешения тренера.

Б. По окончании комплекса упражнений.

В. При необходимости.

**16. Обувь для занятий спортивными играми должна быть:**

А. На подошве, выполненной из нескользкого материала.

Б. Мягкой и удобной.

В. Плотно облегающей.

**17. Можно ли выполнять прыжки на неровном и скользком грунте?**

А. Нет, нельзя.

Б. Можно.

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

**18. Можно ли выполнять упражнения на гимнастических снарядах с**

**влажными руками?**

- А. Можно.
- Б. Можно, если используются кистевые бинты.
- В. Нет, нельзя.

**19. Основу двигательных способностей человека составляют:**

- А. Задатки психодинамических способностей.
- Б. Степень тренированности и выносливости мышц.
- В. Медицинские показания.

**20. Под техникой физических упражнений понимают:**

- А. Способы выполнения группы последовательных движений.
- Б. Алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма.
- В. Четко заданный и неизменный порядок движений.

**21. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:**

**22. Каково основное значение витаминов для организма человека?**

Являются катализаторами для многих химических процессов в организме.

- Являются источником питания и энергии.
- В принципе не нужны человеку.

**23. Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время:**

- Сна.
- Физических нагрузок.
- Умственной деятельности.

**24. Древнейшей формой организации физической культуры были \_\_\_\_\_**

**25. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:**

- А) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- Б) закаливающих, психологических и философских задач
- В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
- Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

**26. Временное снижение работоспособности принято называть \_\_\_\_\_**

**27. Что является основными средствами физического воспитания?**

- А) учебные занятия
- Б) физические упражнения
- В) средства обучения
- Г) средства закаливания

**28. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?**

- А) сила
- Б) выносливость
- В) быстрота
- Г) ловкость

**29. Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является \_\_\_\_\_**

**30. Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?**

- А) уровень физического развития
- Б) уровень физической работоспособности

В) уровень физического воспитания	
Г) уровень физической подготовленности	

### Критерии оценки тестового материала по дисциплине

#### «Физическая культура и спорт»:

✓ 5 баллов - выставляется студенту, если выполнены все задания варианта, продемонстрировано знание фактического материала (базовых понятий, алгоритма, факта).

✓ 4 балла - работа выполнена вполне квалифицированно в необходимом объеме; имеются незначительные методические недочеты и дидактические ошибки. Продемонстрировано умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины; понятен творческий уровень и аргументация собственной точки зрения

✓ 3 балла – продемонстрировано умение синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей в рамках определенного раздела дисциплины;

✓ 2 балла - работа выполнена на неудовлетворительном уровне; не в полном объеме, требует доработки и исправлений более чем половины объема.

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

### 8.1. Основная учебная литература

1. **Безопасность жизнедеятельности:** учебник для бакалавров / Э. А. Арустамов, А. Е. Волощенко, Н. В. Косолапова [и др.]; под редакцией Э. А. Арустамова. - 22-е изд., перераб. и доп. - Москва: Дашков и К°, 2020. - 446 с.
2. Блинков, С. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева. – Самара : СамГАУ, 2018. – 161 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/109462>.
3. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. – Москва: МПГУ, 2018. – 64 с. – Режим доступа: <https://new.znanium.com/catalog/document?id=339601>
4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2020. – 201 с. – (Высшее образование: Бакалавриат). – Режим доступа: <https://new.znanium.com/catalog/document?id=357459> .

### 8.2. Дополнительная учебная литература

**1. Бароненко, В. А.** Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва: Альфа-М: ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378> . - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

**2. Небытова, Л. А.** Физическая культура: учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. - Ставрополь: СКФУ, 2017. - 269 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/155509>. - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.

**3. Орехова, И. Л.** Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебно-методическое пособие / И. Л. Орехова, Н. Н. Щелчкова, Д. В. Натарова. - Москва : ИНФРА-М, 2019. - 201

с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-108402-1. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1077323>. - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

**4. Сычев, Ю. Н.** Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие / Ю.Н. Сычев. - Москва: ИНФРА-М, 2019. - 204 с. - ( Высшее образование: Бакалавриат

**5. 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.-URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>. - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

### 8.3. Электронные ресурсы

Электронные образовательные ресурсы: <https://kchgu.ru/biblioteka-kchgu/> кафедры физического воспитания и общественного здоровья: **Безопасность жизнедеятельности**

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

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: краткое, схематичное, последовательное фиксирование основных положений, выводов, формулировок, обобщений; выделение ключевых слов, терминов. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначение вопросы, терминов, материала, вызывающего трудности. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом
Контрольная работа/ индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Реферат	Реферат: Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.
Коллоквиум	Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам и др.
Самостоятельная работа	Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа. Изучение нового материала до его изложения на занятиях. Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников. Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа. Подготовка к текущему контролю, к промежуточной аттестации.

Подготовка к экзамену	При подготовке к экзамену необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.
-----------------------	--

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

### 10.1. 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
2024-2025 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор №238 эбс от 23.04.2024г Электронный адрес: <a href="https://znanium.com">https://znanium.com</a>	от 23.04.2024г. до 15.05.2025г.
2024-2025 учебный год	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 36 от 19.01.2024 г. Электронный адрес: <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>	Бессрочный
2024-2025 учебный год	Электронно-библиотечная система КЧГУ. Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1. Электронный адрес: <a href="http://lib.kchgu.ru">http://lib.kchgu.ru</a>	Бессрочный
2024-2025 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22. 02. 2023 г. Электронный адрес: <a href="http://rusneb.ru">http://rusneb.ru</a>	Бессрочный
2024-2025 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Бессрочный
2024-2025 учебный год	Электронный ресурс Polpred.com Обзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: <a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>	Бессрочный

## **10.2. 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/>

## **10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения**

- MicrosoftWindows (Лицензия № 60290784), бессрочная
- MicrosoftOffice (Лицензия № 60127446), бессрочная
- ABBY FineReader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная
- CalculateLinux (внесён в ЕРПИ Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная
- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.

## **10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

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

## **11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и 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>.



## 12. Лист регистрации изменений

Изменение	Дата и номер протокола ученого совета факультета/института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений в ОП ВО	Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения в ОП ВО	Дата введения изменений
<p>Обновлены указанные в РПД и РПП, программах ГИА договоры:</p> <p>1. на предоставление доступа к электронно-библиотечным системам : Электронно-библиотечная система «Знаниум», договор № 51 84 эбс от 25марта 2021г.(срок действия с 30 марта 2021г. по 30 марта 2022г);</p> <p>2.на лицензионное программное обеспечение –Kaspersky Endpoint Secunty (лицензия № 280E2102100934034202061), с 10.02.2021 по 03.03.2023 г.</p>		31.03.2021г., протокол № 6	31.03.2021г., протокол № 6
<p>1.Обновлены и разработаны рабочие программы дисциплин, рабочие программы практик, рабочие программы ГИА, рабочая программа воспитания, календарный учебный график, календарный план воспитания.</p> <p>2.Обновлены компетенции в соответствии с приказом МОН от 26.11.2020г. № 1456 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования» (Зарегистрирован Минюстом РФ 27.05.2021г. №63650)</p>	29.06.2021 г., протокол № 10	30.06.2021г, протокол № 8	30.06.2021г., протокол № 8
<p>Обновлен договор на предоставление доступа к Электронно-библиотечной системе ООО «Знаниум». Договор №179 ЭБС от 22.03.2022г. (срок действия с 30.03.2022г. до 30.03.2022г.)</p>		30.03.2022г., протокол №10	
<p>1.В связи с вступлением в силу Приказа Минобрнауки России № 245 от 06.04.2021г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам выс-</p>		29.06.2022г., протокол № 13	

<p>шего образования - программам бакалавриата, программам магистратуры» с 1 сентября 2022г. включить названный приказ в перечень нормативных правовых актов.</p> <p>2.Переутверждена ОП ВО. Обновлены РПД, РПП, программы ГИА, календарный график учебного процесса.</p>			
<p>Переутверждена ОП ВО. Обновлены РПД, РПП, программы ГИА, календарный график учебного процесса.</p> <p>Обновлены договоры:</p> <p>1. На антивирус Касперского (Договор №56/2023 от 25 января 2023 г.). Действует до 03.03.2025 г.</p> <p>2. Договор № 915 ЭБС ООО «Знаниум» от 12.05.2023 г. Действует до 15.05.2024 г.</p>		<p>Решение ученого совета КЧГУ от 29.06.2023г., протокол № 8</p>	<p>29.06.2023 г.</p>
<p>Переутверждена ОП ВО. Обновлены: учебный план, календарный учебный график, РПД, РПП, программы ГИА, воспитания календарный план воспитательной работы.</p> <p>Обновлены договоры:</p> <p>1. На антивирус Касперского. (Договор №56/2023 от 25 января 2023г.). Действует до 03.03.2025г.</p> <p>2. Договор № 238 ЭБС ООО «Знаниум» от 23.04.2024г. Действует до 11 мая 2025г.</p> <p>3.Договор № 36 от 14.03.2024г. ЭБС «Лань». Действует по 19.01.2025г.</p>		<p>29.05.2024г.,</p> <p>протокол № 8</p>	<p>30.05.2024г.,</p>