ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A2C30F99EF9D0306EA3C0F012BEB925E
Владелец: Чанкаев Мурат Хасанович
Действителен: с 02.04.2026 до 26.06.2027

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА
Кафедра физического воспитания и общественного здоровья

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по УР
М.Х. Чанкаев
«29» апреля 2026 г., протокол № 7

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Элективные курсы по физической культуре

(наименование дисциплины (модуля)

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование

(шифр, название направления)

Направленность (профиль) подготовки

«Русский язык; иностранный язык (английский)» _____

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения

Очная

Год начала подготовки - 2026

(по учебному плану)

Карачаевск, 2026

Составитель: к.п.н., доц. Каракетов А.К.

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

Рабочая программа обновлена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания и общественного здоровья на 2026-2027 _уч. год.

Протокол № 8 от 24.04. 2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

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

1. Наименование дисциплины (модуля)
Элективные курсы по физической культуре

Целью освоения дисциплины Элективные дисциплины по физической культуре студентов вузов 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:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; воспитание положительных нравственных и волевых качеств личности (смелости, товарищества, взаимопомощи, гуманности, самоутверждения, ответственности и т.д.);
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей, для работы с группой;
- понимание студентами значимости качественных спортивно-оздоровительных услуг для организации полноценного досуга ;
- воспитание волевых качеств личности (настойчивость в достижении целей, стрессо-устойчивость, честность и порядочность, коммуникативность и т.д.);
- воспитание эстетических качеств (гармонически развитое тело человека и его движения).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:
о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
о профессиональных заболеваний 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 массовых спортивных соревнованиях;

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре Б1.О.03.05 относится к вариативной части Б1. Дисциплина (модуль) изучается на 1-3 курсах в 1-6 семестре.

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.» - учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки в течение всего периода обучения. Свои образовательные и развивающие функции «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.» наиболее полно осуществляют в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные обще дидактические принципы сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности. 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.

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Для успешного освоения дисциплины студент обязан систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием; повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы; совершенствовать спортивное мастерство; выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки, соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания, регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя; активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе; проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой. Иметь аккуратно подготовленный спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующую виду занятий.

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

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС во/ поопюпоп	Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения в соответствии с установленными индикаторами
УК-7	С пособен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированное™ п од готовленности УК-7.2. Владеет технология здорового образа жизни и здоровьесбере- жения, отбирает комплекс физиче-скихупражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы	Знать: методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценнойсоциаль- ной профессиональной деятельности; социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; подготовленности Уметь: организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования. формирования здорового образа;

		организма и на укрепление здоровья	**Владеть:** опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания; способностью к организации своей жизни соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;

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 5 ЗЕТ, 328 академических часов.

Объём дисциплины	**Всего часов**	
	для очной формы обучения	**для заочной формы обучения**
Общая трудоемкость дисциплины	328	
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		
Аудиторная работа (всего): в том числе:	328	
лекции		
семинары, практические занятия	328	
практикумы	Не предусмотрено	
лабораторные работы	Не предусмотрено	
Внеаудиторная работа:		
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.		
Самостоятельная работа обучающихся (всего)		
Контроль самостоятельной работы		
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	зачет	

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

Для **ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ**

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			
1 семестр									
	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	**18**		**18**			**УК-7;**	Наблюдение, двигательные тесты
	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	**18**		**18**			**УК-7;**	Наблюдение, двигательные тесты
			36		**36**				
2 семестр									
	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	**18**		**18**			**УК-7;**	Наблюдение, двигательные тесты
	1/2	Техника спортивной ходьбы, методика обучения Техника бега на короткие дистанции, методика обучения. Техника эстафетного бега, методика обучения Техника барьерного бега, методика обучения Техника бега на средние и длинные дистанции, методика обучения. Техника кроссового бега, методика Техника прыжков в длину с разбега, методика обучения Техника прыжков в высоту с разбега, методика обучения Техника толкания ядра, методика обучения Техника тройного прыжка с разбега, методика обучения Техника бега с препятствиями, методика обучения Техника метания малого мяча.	**18**		**18**			**УК-7;**	Наблюдение, двигательные тесты

		методика обучения							
		Итого по 2 семестру:	**36**		**36**				
3 семестр									
	2/3	Техника метания копья, методика обучения Техника специальных беговых и прыжковых упражнений легкоатлета, методика обучения Особенности занятий с юными легкоатлетами Особенности занятий легкой атлетикой в общеобразовательной школе Спортивные занятия в общеобразовательных школах Методика составления положения о проведении соревнований в легкой атлетике	**36**		**36**			**УК-7;**	Наблюдение, двигательные тесты
	2/3	**Развитие двигательныхкачеств** Упражнения, направленные на индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, составление оздоровительных комплексов и упражнений в тренажерном зале, комплексы упражнений, направленные на развитие силы различных мышечных групп, реабилитационные, релаксационные упражнения, направленные на развитие гибкости, координации, быстроты, общей и специальной выносливости, развитие двигательных качеств, комплексов упражнений профессионально - прикладной направленности, упражнения для развития психофизиологических профессионально значимых качеств, умений и навыков игрока. Развитие двигательных качеств, методики определения объема и интенсивности двигательной активности человека. Развитие двигательных качеств, антропометрические измерения, тестирование физического развития. Диагностика	**36**		**36**			**УК-7;**	Наблюдение, двигательные тесты
		Итого по 3 семестру:	**72**		**72**				
4 семестр									
	2/4	Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений Возникновение и развитие легкой атлетики Спортивная ходьба Короткий спринт Эстафетный бег Бег на средние дистанции Бег на длинные дистанции Барьерный бег Бег с препятствиями	**36**		**36**			**УК-7;**	Наблюдение, двигательные тесты
	2/4	**Развитие двигательныхкачеств** Упражнения, направленные на индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, составление оздоровительных комплексов и упражнений в тренажер-	**36**		**36**			**УК-7;**	Наблюдение, двигательные тесты

		ном зале, комплексы упражнений, направленные на развитие силы различных мышечных групп, реабилитационные, релаксационные упражнения, направленные на развитие гибкости, координации, быстроты, общей и специальной выносливости, развитие двигательных качеств, комплексов упражнений профессионально - прикладной направленности, упражнения для развития психофизиологических профессионально значимых качеств, умений и навыков игрока								
		Итого по 4 семестру:	**72**		**72**					
5 семестр										
	3/5	**Усвоение двигательныхкачеств** Упражнения, направленные на индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, составление оздоровительных комплексов и упражнений в тренажерном зале, комплексы упражнений, направленные на развитие силы различных мышечных групп, реабилитационные, релаксационные упражнения, направленные на развитие гибкости, координации, быстроты, общей и специальной выносливости, развитие двигательных качеств, комплексов упражнений профессионально - прикладной направленности, упражнения для развития психофизиологических профессионально значимых качеств,	**27**		**27**			**УК-7;**	Наблюдение, двигательные тесты
	3/5	**Физическая подготовка** Упражнения для развития силы, быстроты и 10 координации движений, силовой и скоростной выносливости, прыгучести; упражнения с преодолением собственного веса тела, веса тела партнера, сопротивления партнера; упражнения с набивными мячами, на гимнастической скамейке, стенке.; ускорения на короткие дистанции от 5 до 20 м из разных стартовых положений по звуковым и зрительным сигналам.; прыжки толчком одной и двумя ногами, в том числе с использованием гимнастической скамейки и подкидной доски; с разбега с доставанием различных предметов, касанием щита, корзины и т.д.; упражнения со скакалкой; акробатические упражнения, жонглирование мячом, стретчинг.	**27**		**27**			**УК-7;**	Наблюдение, двигательные тесты
		Итого по 5 семестру:	**54**		**54**					
6 семестр										
	3/6	**Закрепление двигательных качеств** Упражнения, направленные на индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, составление оздоровительных комплексов и упражнений в тренажерном зале, комплексы упражнений, направленные	**58**		**58**			**УК-7;**	Наблюдение, двигательные тесты

		на развитие силы различных мышечных групп, реабилитационные, релаксационные упражнения, направленные на развитие гибкости, координации, быстроты, общей и специальной выносливости, развитие двигательных качеств, комплексов упражнений профессионально - прикладной направленности, упражнения для развития психофизиологических профессионально значимых качеств, умений и навыков игрока. Упражнения для развития силы, быстроты, силовой и скоростной выносливости, прыгучести; упражнения с преодолением собственного веса тела, веса тела партнера, сопротивления партнера.; ускорения на короткиедистанции от 10 до 30 м из разных стартовых положений по звуковым и зрительным сигналам.; прыжки толчком одной и двумя ногами, в том числе с использованием гимнастической скамейки и подкидной доски; с разбега с доставанием различных предметов, касанием щита, корзины и т.д. жонглирование мячом, стрет- чинг.							
		Итого по 6 семестру:	58		58				
		ИТОГО по курсу	328		328				

5.1. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий

Учебным планом не предусмотрены

5.2. Примерная тематика курсовых работ

Учебным планом не предусмотрены

5.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам).

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 нахождении 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 промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Качественные критерии оценивания			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
УК-7					
	знать:	не знает	в целом знает	знает	
Базовый	принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации.	принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации.	принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации.	принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации	
	уметь:	не умеет	в целом умеет	умеет	
	применять принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации; Грамотно, логично, аргументированно формировать собственные суждения и оценки.	применять принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации; грамотно, логично, аргументированно формировать собственные суждения и оценки.	применять принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации; грамотно, логично, аргументированно формировать собственные суждения и оценки.	применять принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации; грамотно, логично, аргументированно формировать собственные суждения и	
	владеть:	не владеет	в целом владеет	владеет	
	Владеть: Практическими навыками поиска, анализа и синтеза информации.	Не владеет практическими навыками поиска, анализа и синтеза информации.	В целом владеет практическими навыками поиска, анализа и синтеза информации.	Владеет практическими навыками поиска, анализа и синтеза информации	
Повышенный	Знать: 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
	Уметь: применять принципы в методы поиска, анализа и синтеза информации; грамотно, логично, аргументированно формировать собственные сужения и оценки. Отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассузщениях других				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,

	сти; применять принципы и методы системного подхода для решения поставленных задач.				других участников деятельности; применять принципы и методы системного подхода для решения
	Владеть: 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

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

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 мча, 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.

7.3. Бально-рейтинговая система оценки знаний

Согласно Положения о балльно-рейтинговой системе оценки знаний бакалавров и магистров 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 тради-	1,5	1Д	1Д	1Д	1Д	1Д	1Д	1,1	1Д	«зачтено»
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	«удовлетворительно»

ционной отметке	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 (п) 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.

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

а) основная учебная литература

1. Физическая культура: учебник для вузов. Гриф Московского педагогического гос. Университета / А.Б. Муллер. - М.: Юрайт, 2013. - 424 с.
2. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении: учеб, пособие для студентов МГУУ Правительства Москвы всех направлений подготовки (степень бакалавр) / под ред. В.А. Баранова. - М.: МГУУ ПМ, 2014. - 140с.
3. 3.Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В Я., Барчу- кова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
4. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник/ А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 256 с.
5. Олимпийский спорт и олимпийское движение [Текст]: учебное пособие для студентов МГУУ Правительства Москвы всех направлений подготовки (степень "бакалавр") / А. В. Николаев [и др]. - М.: МГУУ ПМ, 2013-152 с.
6. Евсеев Ю. И. Физическая культура [Текст]: учебное пособие. Гриф МО РФ. Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту (третьего поколения) / Ю.И. Евсеев. - 8-е изд., испр. - Ростов н/Д: Феникс, 2012. - 445 с.

б) 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 /[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. Терпя и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. Гриф УМО /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 8-е изд., стер. - М.: Академия, 2010. - 479 с.
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, 201 Г-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.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Собрание спортивной литературы [электронный ресурс]-Режим доступа http://firuk.net/sportbook/
2. ФИС: журнал «Физическая культура и спорт»: Золотая библиотека Здоровья [электронный ресурс] - Режим доступа http://www.fismag.ru
3. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Eduhttp: //www.rusedu.ru/ fizkultura/ list_49.html
5. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz kultura/9
6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx7cat no=22924&tmpl=com

9. Методические указания для обучающихся по освоению 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 вопросов, терминов, материала, вызывающего трудности. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Уделить внимание понятийному аппарату дисциплины и др.
Практические занятия	Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом источника и др. Прослушивание аудио-, просмотр видеозаписей по заданной теме и др. Готовиться к практическим занятиям необходимо в определенной последовательности. Прежде всего, следует ознакомиться с темой, планом занятия, просмотреть список источников и литературы. Особо студентам следует обратить внимание на те вопросы плана, которые не освещались в лекции преподавателя. По таким вопросам желательно изучить всю предложенную литературу, так как она излагает разные точки зрения на ту или иную проблему. Это, в свою очередь, позволит студентам более эффективно подготовиться к выполнению заданий, предназначенных для самостоятельной работы. К тому же глубокий анализ источников и литературы, вкупе с осмыслением исторических явлений, помогает подготовить рефераты по указанным темам. Сложность работы с литературой иногда заключается в том, что, порой, встречаются диаметрально противоположные точки зрения на те или иные события или явления. Это, безусловно, несколько затрудняет работу студента с литературой и усиливает роль аналитическо-творческого подхода к ней. К тому же при изучении вопросов всего курса целесообразно и необходимо использовать в качестве источников материалы периодической печати и других средств массовой информации. Прежде чем приступить к изучению документов и литературы необходимо выделить из списка документальные источники, воспоминания, монографиче-

	окне издания, а затем журнальные и газетные статьи. После изучения учебников и учебных пособий первым этапом подготовки к практическим занятиям является ознакомление с документами. Следующий этап подготовки - ознакомление с монографиями и статьями. Важна работами с разными типами литературы и источников, их сопоставление и анализ. Особое внимание следует обращать на специализированные журналы по соответствующему направлению подготовки, где публикуются новейшие исследования по изучаемым проблемам.
Контрольная работа/индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, с отечественными и зарубежными источниками, конспектами основных положений, терминов, сведений, требующих запоминания и являющихся основополагающими для конкретной темы. Составление аннотаций к прочитанным литературе, источникам и др.
доклад	Цель доклада - самостоятельное овладение методикой и навыками работы с источниками и литературой, приобретение умения научно и логично обосновывать свои выводы. Кроме того, написание доклада - одна из ступеней подготовки студента к будущей работе над курсовой, а затем и над выпускной квалификационной работой.Работу над докладом следует начать с подбора литературы и источников по изучаемому вопросу. Вначале необходимо ознакомиться с учебниками и учебными пособиями, затем перейти к изучению Источниковой базы, монографической литературы, научных статей. При этом важно обратить внимание на время, условия, цели появления монографии или статьи, разобраться в их методологии, источниковедческой базе, понять аргументацию основных положений авторов. В процессе работы с источниками важно подвергнуть их анализу в целом, а не рассматривать только отдельные стороны, касающиеся изучаемого вопроса, и только затем использовать для определенных выводов. Дальнейшая работа студента связана с составлением плана изложения обозначенной темы, в котором рекомендуется иметь следующие разделы: введение, основная часть, заключение, список использованных источников и литературы. Во введении следует четко изложить исследовательские задачи, дать краткий обзор литературы. В основной части доклада, разделенной на параграфы, излагается содержание материала и проводится его анализ. Как правило, параграфы заканчиваются краткими выводами по рассмотренному в них вопросу или его части. В заключение работы необходимо сделать развернутые, обобщающие выводы по всем аспектам исследованной темы, аргументируя при этом свою точку зрения. В конце доклада обязательно приводится список источников и литературы. При оформлении списков источников, литературы и цитат следует придерживаться принятых правил. Приводимые в тексте цитаты заключаются в кавычки, к ним даются сноски с указанием фамилии и инициалов автора, названия книги, места и года издания, страницы. Если цитата взята из статьи, то указываются фамилия и инициалы автора, название статьи, название сборника (журнала, газеты) и выходные данные (для сборника - место, год издания, для журнала - год, число, месяц). При пользовании материалами, размещенными в сети Интернет, также необходимо делать ссылки с указанием конкретного сайта, послужившего источником информации. Кроме того, следует обращать внимание на то, что при оформлении доклада важно аккуратно и грамотно набирать текст и нумеровать
Реферат/курсовая работа	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. Перед написанием реферата необходимо ознакомиться с его структурой и правилами оформления. Последние практически идентичны оформлению докладов (см. выше). Курсовая работа предполагает изучение научной, учебной, нормативной и другой литературы. Отбор необходимого материала; формирование выводов и разработка конкретных рекомендаций по решению поставленной цели и задачи; проведение практических исследований по данной теме. Использование методических рекомендаций по выполнению и оформлению курсовых работ
Коллоквиум	Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам и др.

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

Самостоятельная работа студентов предполагает более глубокую проработку ими отдельных тем курса, определенных программой. Основными видами и формами самостоятельной работы студентов по данной дисциплине являются:

- подготовка рефератов и докладов к практическим занятиям;
- выполнение исследовательских проектов;
- самоподготовка по вопросам;
- подготовка к зачету/экзамену.

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной литературы. Основная функция учебников - ориентировать магистранта в системе тех знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены по данной дисциплине будущими специалистами. В процессе изучения данной дисциплины учитывается посещаемость лекций, оценивается активность студентов на практических занятиях, а также качество и своевременность подготовки теоретических материалов, исследовательских проектов и презентаций рефератов. По окончании изучения дисциплины проводится зачет или экзамен по предложенным вопросам и заданиям. (По условиям бально-рейтинговой системы, задействованной в вузе, зачет может быть выставлен по итогам работы студента в семестре по совокупности набранных баллов).

Вопросы, выносимые на зачет/экзамен, должны служить постоянными ориентирами при организации самостоятельной работы студента. Таким образом, усвоение учебного предмета в процессе самостоятельного изучения учебной и научной литературы является и подготовкой к зачету/экзамену. В случае, если дисциплина заканчивается экзаменом, он выступает формой проверки качества всего процесса учебной деятельности студента.

Студент, показавший высокий уровень владения знаниями, умениями и навыками по предложенным вопросам, считается успешно освоившим учебный курс. В случае большого количества затруднений при раскрытии предложенных на зачете/экзамене вопросов обучающемуся предлагается повторная сдача в установленном порядке.

Для успешного овладения курсом необходимо выполнять следующие требования:

1) посещать все занятия, т.к. весь тематический материал взаимосвязан между собой и теоретического овладения пропущенного недостаточно для качественного усвоения;

2) все рассматриваемые на практических занятиях темы обязательно конспектировать в отдельную тетрадь и сохранять её до окончания обучения в вузе;

3) обязательно выполнять все домашние задания;

4) проявлять активность на занятиях и при подготовке, т.к. конечный результат овладения содержанием дисциплины необходим, в первую очередь, самому студенту;

5) в случаях пропуска занятий, по каким-либо причинам, обязательно «отрабатывать» пропущенное занятие преподавателю во время индивидуальных консультаций.

9.1 Методические рекомендации по освоению лекционного материала, подготовке к лекциям

Лекция - ведущая форма организации учебного процесса в вузе. Умение работать на них - насущная необходимость студента. Принято выделять три этапа этой работы. Первый - предварительная подготовка к восприятию, в которую входит просмотр записей предыдущей лекции, ознакомление с соответствующим разделом программы и предварительный просмотр учебника по теме предстоящей лекции, создание целевой установки на прослушивание.

Второй - прослушивание и запись, предполагающие внимательное слушание, анализ излагаемого, выделение главного, соотношение с ранее изученным материалом и личным опытом, краткую запись, уточнение непонятного или противоречиво изложенного материала путем вопросов лектору. Запись следует делать либо на отдельных пронумерованных листах, либо в тетради. Обязательно надо оставлять поля для методических пометок, дополнений. Пункты планов, формулировки правил, понятий следует выделять из общего текста. Целесообразно пользоваться системой сокращений наиболее часто употребляемых терминов, а также использовать цветовую разметку записанного при помощи, например, фломастеров.

Третий - доработка лекции: перечитывание и правка записей, параллельное изучение учебника, дополнение выписками из рекомендованной литературы.

9.2 Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

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

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

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

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

Во второй год обучения планируется формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры: изучение социально-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств обучающихся, профессионально-прикладная физическая подготовка; освоение специальных двигательных умений и навыков. Третий и четвертый год обучения предусматривают совершенствование полученных ранее навыков и умений и активное участие студентов в качестве организаторов и руководителей спортивно-оздоровительных мероприятий.

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

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

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

Одной из задач преподавателя, ведущего занятия по дисциплине «Физическая культура», является выработка у студентов осознания важности, необходимости и полезности знаний и умений дисциплины для дальнейшей жизни и работы по избранной специальности (профессии).

Методическая модель преподавания дисциплины основана на применении активных методов обучения.

Принципами организации учебного процесса являются:

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

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

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

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

Примерные контрольные нормативы по проверке овладения жизненно важными умениями и навыками приведены в таблице 1. Требования к физической подготовленности граждан, поступающих на военную службу по контракту, приведены в таблице 2.

Таблица 1

Примерные контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками

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 1ерекладины (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 1м.)	60	50	40	30	2

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

В процессе лекционных и семинарских занятий используется следующее программное обеспечение:

Операционная система Microsoft Windows. Номер лицензии: 46908830 США: Редмонд, штат Вашингтон

Офисные приложения Microsoft Office 2010 Std Номер лицензии: 48497090 США: Редмонд, штат Вашингтон

Система распознавания текста: ABBYY Fine Reader Идентификационный номер пользователя: 14****000 "Аби", 111141, г.Москва, ул.Плеханова, д.15, стр.2

Лонгитюд-ЭДК+ Лицензия: 553 ООО «Лонгитюд»

IBM SPSS Лицензия: L141224 ЗАО «Прогностические решения

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Площади кафедры: малый спортивный зал площадью 9м х 18м, большой зал - 26м х 18м, тренажерный зал - 6м х 18м.

Площади кафедры:
Уличная многофункциональная площадка. Наименование:
Ворота гандбол/мини - футбол разборные Сетка для футбольных ворот Сетка заградительная Щит баскетбольный 2 шт.
Стойка баскетбольная уличная 2 шт.
Тренажер «Жим вверх»
Тренажер «Стол для армрестлинга»
Уличное силовое устройство Брусья уличные

Большой спортивный зал площадью 26м х 18м. Наименование:
Сетка на окно 6 шт.
Сетка волейбольная 2шт.
Кольцо баскетбольное 2 шт.
Вышка судейская разборная Акустическая система
Радиосистема вокальная с проигрывателем и микрофоном Стойка волейбольная 2 шт.
Стол для настольного тенниса.
9 Стойка баскетбольная профессиональная мобильная 2 шт.
Табло универсальное БТ-530 Стенка гимнастическая Перекладина навесная

Штанга

Тренажерный спортивный зал площадью 6м х 18м. Наименование:
Тренажер для мышц груди (баттерфляй)
Жим ногами + Гак машина Тяга верхняя-нижняя Станок комбинируемый
Тренажер универсальный Скамья для жима универсальная Стойка для
приседаний Турник навесной усиленный Стенка шведская (полупрофи)
Скамья регулируемая
Гриф для штанги прямой D=50мм, 2200
Г риф для штанги прямой
W-обр. D=50мм, 1410
Диски для штанги обрез D26мм
Диски для штанги обрез D51мм
Гантели разборные стальные (пара)

Малый спортивный зал площадью 9м х 18м. Наименование:
Ростовая кукла «Человечек»
Зеркала настенные 3 шт.
Щиты баскетбольные 2 шт.
Стойки волейбольные 2шт.
Сетка волейбольная

12. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом индивидуальных психофизических особенностей, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Положение «Об обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в Карачаево-Черкесском государственном университете имени У.Д.Алиева» (Решение Ученого совета протокол № 13 от 1 июля 2015 г.).

Материально-техническая база для реализации программы:
1 .Мультимедийные средства: интерактивные доски
«Smart Boarfd», «Toshiba»; экраны проекционные на
штативе 280*120; мультимедиа-проекторы Epson, Benq,
Mitsubishi, Aser;
2.Презентационное оборудование:
радиосистемы AKG, Shure, Quik;
видеокомплекты Microsoft, Logitech;
микрофоны беспроводные;
класс компьютерный мультимедийный на 21 мест;
ноутбуки Aser, Toshiba, Asus, HP;

Наличие компьютерной техники и специального программного обеспечения: имеются рабочие места, оборудованные рельефно-точечными клавиатурами (шрифт Брайля), программное обеспечение NVDA с функцией синтезатора речи, видеоувеличителем, клавиатурой для лиц с ДЦП, роллером Распределение специализированного оборудования.

13. Лист регистрации изменений

В рабочей программе на _____ уч.год внесены следующие изменения: