

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

Факультет психологии и социальной работы

Кафедра физического воспитания и общественного здоровья

УТВЕРЖДАЮ

Врио. ректора М.Х. Чанкаев

"29" апреля 2025 г.

Протокол №8

**Рабочая программа дисциплины**

**Физическая культура и спорт**

---

Направление подготовки

**44.03.05 Педагогическое образование**

**(с двумя профилями подготовки)**

*(шифр, название направления)*

---

Направленность (профиль) подготовки

**Социальная педагогика; дополнительное образование**

**(медиа-информационная грамотность)**

---

Квалификация выпускника

**бакалавр**

---

Форма обучения

**Очная**

---

Год начала подготовки - 2021

*(по учебному плану)*

---

Карачаевск, 2025

Программу составил: ст. преподаватель К.А. Катаев

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 №125 от 22.02.2018, основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль – Социальная педагогика; дополнительное образование (медиа-информационная грамотность); локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Физического воспитания и общественного здоровья на 2025-2026 уч. год

Протокол № 8 от «29» апреля 2025 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ А.К. Каракетов

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                                                                                                                   |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Наименование дисциплины (модуля) .....</b>                                                                                                                                                                                  | <b>4</b>  |
| <b>2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.....</b>                                                                                                                                                    | <b>4</b>  |
| 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         |
| <b>5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....</b>                                                        | <b>6</b>  |
| 5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....                                                                                                                                      | 6         |
| 5.1. Содержание дисциплины .....                                                                                                                                                                                                  | 10        |
| 7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....                                                                                                     | 13        |
| 7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций.....                                                                                                                                                           | 13        |
| 7.2. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины .....                                             | 16        |
| <b>7.2.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям:.....</b>                                                                                                                                                    | <b>16</b> |
| <b>7.2.2. Примерные вопросы к промежуточной аттестации (зачет) .....</b>                                                                                                                                                          | <b>17</b> |
| <b>7.2.3. Тестовые задания для проверки знаний студентов.....</b>                                                                                                                                                                 | <b>19</b> |
| <b>7.2.4. Бально-рейтинговая система оценки знаний бакалавров .....</b>                                                                                                                                                           | <b>20</b> |
| 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса.....                                                                          | 22        |
| 8.1. Основная литература: .....                                                                                                                                                                                                   | 22        |
| 8.2. Дополнительная литература:.....                                                                                                                                                                                              | 22        |
| 10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля).....                                                                                                                                                   | 23        |
| 10.1. Общесистемные требования .....                                                                                                                                                                                              | 23        |
| 10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины .....                                                                                                                                                  | 23        |
| 10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения .....                                                                                                                                                           | 24        |
| 10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы..                                                                                                                                              | 24        |
| 11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....                                                                                                                             | 24        |
| <b>12. Лист регистрации изменений .....</b>                                                                                                                                                                                       | <b>26</b> |

## **1. Наименование дисциплины (модуля)** **Физическая культура и спорт**

**Цель** изучения дисциплины 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 значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Цель и задачи дисциплины определены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки (квалификация – «бакалавр»)).

## **2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина (модуль) Б1.О.33 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части блока Б1. «дисциплины (модули)».

Дисциплина изучается на очном отделении на 1 курсе, во 1 и во 2 семестре  
На заочном отделении – в 3,4 семестрах 2 курса.

| <b>МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>                                                                                                                                                                                          |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Индекс                                                                                                                                                                                                                            | Б1.О.33 |
| <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>                                                                                                                                                                      |         |
| Изучение дисциплины базируется на знаниях, умениях, навыках, формируемых предшествующими дисциплинами: учебный курс логически связан с теоретическими основами физической культуры и спорта, безопасности жизнедеятельности и др. |         |
| <b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>                                                                                                                      |         |
| Дисциплина является основополагающей для изучения последующих дисциплин «Защита населения и территорий в ЧС», «Основы социальной безопасности» и др.                                                                              |         |

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

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

| Код компетенций | Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ОПОП                                                                                              | Индикаторы достижения компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-6</b>     | УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | УК-6.1. Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития.<br>УК-6.2. Объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста.<br>УК-6.3. Демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами.<br>УК-6.4. Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач.          | <b>Знать:</b><br>- способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста.<br><br><b>Уметь:</b><br>- оценивать личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития.<br><br>- Критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач.<br><br><b>Владеть:</b><br>- приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами. |
| <b>УК-7</b>     | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности          | УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурноспортивной деятельности.<br>УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.<br>УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. | <b>Знать:</b><br>– оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурноспортивной деятельности.<br><br><b>Уметь:</b><br>– отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.                                                                                                           |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                         |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности. | <b>Владеть:</b><br>– методами и средствами контроля за своим состоянием, самочувствием, уровнем физической подготовленности до, во время и после занятий физической культурой и спортом |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**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 часа.

| Объём дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | для очной формы обучения | для заочной формы обучения |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1, 2 семестр             | 3,4 семестр                |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               | 72                       | 72                         |
| <b>Аудиторная работа (всего):</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 72                       | 12                         |
| в том числе:                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                          |                            |
| лекции                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                          |                            |
| семинары, практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 72                       | 12                         |
| практикумы                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Не предусмотрено         |                            |
| лабораторные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Не предусмотрено         |                            |
| <b>Внеаудиторная работа:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                          |                            |
| Внеаудиторная работа также включает индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем), творческую работу (эссе), рефераты, контрольные работы и др. |                          |                            |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  |                          | 56                         |
| <b>Контроль самостоятельной работы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             |                          | 4                          |
| <b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)</b>                                                                                                                                                                                                                                                 | Зачет                    | Зачет                      |

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

**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) |
|-------|--------------|-------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |              |                         |                              |                                                                                           |

|           |     |                                                                                                                                                                                                                                                                          | сах)  |                        |     |     |                |                                    | Формы текущего контроля        |
|-----------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------|-----|-----|----------------|------------------------------------|--------------------------------|
|           |     |                                                                                                                                                                                                                                                                          | всего | Аудиторные уч. занятия |     |     | Са м. ра-бо-та | Плани-руемые резуль-таты обуче-ния |                                |
|           |     |                                                                                                                                                                                                                                                                          |       | Лек                    | Пр. | Лаб |                |                                    |                                |
|           |     | Общая физическая и специальная подготовка по разделам: легкая атлетика; баскетбол;. волей-болб;туризм и ППФК                                                                                                                                                             |       |                        |     |     |                |                                    |                                |
| 1 семестр |     |                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                        |     |     |                |                                    |                                |
|           |     | Раздел 1. Легкая атлетика                                                                                                                                                                                                                                                | 6     |                        |     |     |                |                                    |                                |
| 1.        | 1/1 | Обучение технике бега на короткой дистанции:<br>а) учить правильному выполнению команды «на старт» «внимание», «марш»<br>б) учить технике выходу из низкого старта<br>в) учить технике бега по дистанции<br>г) учить технике финишированию.                              | 2     |                        | 2   |     |                | УК-6<br>УК-7                       | Наблюдение, двигательные тесты |
| 2.        | 1/1 | Учить технике бега на длинной дистанции (2000 м, 3000 м):<br>а) учить технике выполнения высокого старта<br>б) учить технике бега по дистанции<br>в) учить технике бега на поворотах<br>г) учить правильному дыханию на дистанции.<br>д) учить правильному финишированию | 2     |                        | 2   |     |                | УК-6<br>УК-7                       | Наблюдение, двигательные тесты |
| 3.        | 1/1 | Учить технике прыжка с места:<br>а) учить правильному исходному положению перед прыжком<br>б) учить технике отталкивания двумя ногами<br>в) учить технике полета после отталкивания                                                                                      | 2     |                        | 2   |     |                | УК-6<br>УК-7                       | Наблюдение, двигательные тесты |
|           |     | Раздел 2. Баскетбол.                                                                                                                                                                                                                                                     | 10    |                        |     |     |                |                                    |                                |
| 4.        | 1/1 | Основы техники безопасности. Обучение элементам техники спортивных игр (в зависимости от медицинских показаний и противопоказаний).                                                                                                                                      | 2     |                        | 2   |     |                | УК-6<br>УК-7                       | 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-6<br>УК-7                       | Наблюдение, двигательные тесты |
| 6.        | 1/1 | Учить тактике игры в баскетбол.                                                                                                                                                                                                                                          | 2     |                        | 2   |     |                | УК-6<br>УК-7                       | Наблюдение, двигательные тесты |
| 7.        | 1/1 | Совершенствование техники игры                                                                                                                                                                                                                                           | 2     |                        | 2   |     |                | УК-6<br>УК-7                       | Наблюдение, двигательные тесты |
| 8.        | 1/1 | Совершенствование тактике игры в защите                                                                                                                                                                                                                                  | 2     |                        | 2   |     |                | УК-6<br>УК-7                       | Наблюдение, двигательные тесты |

|                  |     |                                                                                                                                        |           |  |           |  |  |              |                                |
|------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|-----------|--|--|--------------|--------------------------------|
|                  |     | <b>Раздел 3. Волейбол.</b>                                                                                                             | <b>10</b> |  |           |  |  |              |                                |
| 9.               | 1/1 | Основы техники безопасности.                                                                                                           | 2         |  | 2         |  |  | УК-6<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
| 10.              | 1/1 | Учить тактике игры в волейбол.                                                                                                         | 2         |  | 2         |  |  | УК-6<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
| 11.              | 1/1 | Обучение подачам мяча                                                                                                                  | 2         |  | 2         |  |  | УК-6<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
| 12.              | 1/1 | Обучение тактике нападающего удара                                                                                                     | 2         |  | 2         |  |  | УК-6<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
| 13.              | 1/1 | Обучение тактике блокирования                                                                                                          | 2         |  | 2         |  |  | УК-6<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
|                  |     | <b>Раздел 4. Туризм.</b>                                                                                                               | <b>6</b>  |  |           |  |  |              |                                |
| 14.              | 1/1 | Учит технике безопасности на маршруте. Учить навыкам оказания первой до медицинской помощи.                                            | 2         |  | 2         |  |  | УК-6<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
| 15.              | 1/1 | Учить элементам технике горного туризма.                                                                                               | 2         |  | 2         |  |  | УК-6<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
| 16.              | 1/1 | Учить топографической подготовке.<br>Учить ведению туристическо-краеведческой работе в походе.                                         | 2         |  | 2         |  |  | УК-6<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
|                  |     | <b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>                                                                     | <b>4</b>  |  |           |  |  |              |                                |
| 17.              | 1/1 | Развитие физических качеств:<br>а) развитие силы<br>б) развитие выносливости<br>в) развитие быстроты.                                  | 2         |  | 2         |  |  | УК-6<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
| 18.              | 1/1 | Совершенствование навыка передвижения в сложных условиях                                                                               | 2         |  | 2         |  |  | УК-6<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
|                  |     | <b>Всего</b>                                                                                                                           | <b>36</b> |  | <b>36</b> |  |  |              |                                |
| <b>2 семестр</b> |     |                                                                                                                                        |           |  |           |  |  |              |                                |
|                  |     | <b>Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>                                                                     | <b>4</b>  |  |           |  |  |              |                                |
| 1.               | 1/2 | Развитие физических качеств:<br>а) развитие силы<br>б) развитие выносливости<br>в) развитие быстроты.                                  | 2         |  | 2         |  |  | УК-6<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
| 2.               | 1/2 | Совершенствование навыка передвижения в сложных условиях                                                                               | 2         |  | 2         |  |  | УК-6<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
|                  |     | <b>Раздел 2. Баскетбол.</b>                                                                                                            | <b>10</b> |  |           |  |  |              |                                |
| 3.               | 1/2 | Основы техники безопасности.<br>Обучение элементам техники спортивных игр (в зависимости от медицинских показаний и противопоказаний). | 2         |  | 2         |  |  | УК-6<br>УК-7 | 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      | 2         |  | 2         |  |  | УК-6<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |

|                                  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |  |   |  |  |              |                                |
|----------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|---|--|--|--------------|--------------------------------|
|                                  |     | движении; с изменением скорости передвижения                                                                                                                                                                                                                             |           |  |   |  |  |              |                                |
| 5.                               | 1/2 | Учить тактике игры в баскетбол.                                                                                                                                                                                                                                          | 2         |  | 2 |  |  | УК-6<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
| 6.                               | 1/2 | Совершенствование техники игры                                                                                                                                                                                                                                           | 2         |  | 2 |  |  | УК-6<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
| 7.                               | 1/2 | Совершенствование тактике игры в защите                                                                                                                                                                                                                                  | 2         |  | 2 |  |  | УК-6<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
| <b>Раздел 3. Волейбол.</b>       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>10</b> |  |   |  |  |              |                                |
| 8.                               | 1/2 | Основы техники безопасности.                                                                                                                                                                                                                                             | 2         |  | 2 |  |  | УК-6<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
| 9.                               | 1/2 | Учить тактике игры в волейбол.                                                                                                                                                                                                                                           | 2         |  | 2 |  |  | УК-6<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
| 10.                              | 1/2 | Обучение подачам мяча                                                                                                                                                                                                                                                    | 2         |  | 2 |  |  | УК-6<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
| 11.                              | 1/2 | Обучение тактике нападающего удара                                                                                                                                                                                                                                       | 2         |  | 2 |  |  | УК-6<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
| 12.                              | 1/2 | Обучение тактике блокирования                                                                                                                                                                                                                                            | 2         |  | 2 |  |  | УК-6<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
| <b>Раздел 4. Легкая атлетика</b> |     |                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>6</b>  |  |   |  |  |              |                                |
| 13.                              | 1/2 | Обучение технике бега на короткой дистанции:<br>а) учить правильному выполнению команды «на старт» «внимание», «марш»<br>б) учить технике выхода из низкого старта<br>в) учить технике бега по дистанции<br>г) учить технике финишированию.                              | 2         |  | 2 |  |  | УК-6<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
| 14.                              | 1/2 | Учить технике бега на длинной дистанции (2000 м, 3000 м):<br>а) учить технике выполнения высокого старта<br>б) учить технике бега по дистанции<br>в) учить технике бега на поворотах<br>г) учить правильному дыханию на дистанции.<br>д) учить правильному финишированию | 2         |  | 2 |  |  | УК-6<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
| 15.                              | 1/2 | Учить технике прыжка с места:<br>а) учить правильному исходному положению перед прыжком<br>б) учить технике отталкивания двумя ногами<br>в) учить технике полета после отталкивания                                                                                      | 2         |  | 2 |  |  | УК-6<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
| <b>Раздел 4. Туризм.</b>         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>6</b>  |  |   |  |  |              |                                |
| 16.                              | 1/2 | Учить технике безопасности на маршруте. Учить навыкам оказания первой до медицинской помощи.                                                                                                                                                                             | 2         |  | 2 |  |  | УК-6<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
| 17.                              | 1/2 | Учить элементам техники горного туризма.                                                                                                                                                                                                                                 | 2         |  | 2 |  |  | УК-6         | Наблюдение, двигательные тесты |

|     |     |                                                                                                |           |  |           |  |  |              |                                |
|-----|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|-----------|--|--|--------------|--------------------------------|
|     |     |                                                                                                |           |  |           |  |  | УК-7         |                                |
| 18. | 1/2 | Учить топографической подготовке.<br>Учить ведению туристическо-краеведческой работе в походе. | 2         |  | 2         |  |  | УК-6<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
|     |     | <b>Всего</b>                                                                                   | <b>36</b> |  | <b>36</b> |  |  |              |                                |
|     |     | <b>ИТОГО</b>                                                                                   | <b>72</b> |  | <b>72</b> |  |  |              |                                |

### 5.1. Содержание дисциплины

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Основы физического воспитания личности | <p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</p> <p>Содержание: Физическая культура как социальное явление, часть культуры общества и личности. Понятие «физическая культура», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое развитие», «физическое совершенствование», «спорт». Функции физической культуры: общекультурные, специфические. Основные формы физической культуры в обществе. Формы спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в вузе.</p> <p>Физическая подготовка в системе физического воспитания. Физические качества.</p> <p>Содержание: Методические принципы физического воспитания. Основы обучения движениям. Физические качества Сила. Выносливость. Быстрота. Гибкость. Координационные способности. Сенситивные периоды развития двигательных качеств. Методы развития физических качеств.</p> <p>Биологические основы физической культуры.</p> <p>Содержание: Функциональные системы организма и их значение в условиях физической нагрузки: опорно-двигательная, нервная, эндокринная, сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная, пищеварительная система. Физиология мышечного сокращения и расслабления. Режим работы мышц.</p> <p>Утомления при физической и умственной работе. Восстановление. Понятие об адаптации. Типы и особенности адаптации.</p> <p>Стресс. Стресс-лимитирующие факторы</p> |
| Основы здорового образа жизни студента | <p>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <p>Содержание: Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни».</p> <p>Понятие «уровень здоровья». Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Влияние окружающей среды на здоровье. Содержательные характеристики составляющие ЗОЖ. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.</p> <p>ЗОЖ студента. Оценка образа жизни студента.</p> <p>Организация рационального питания</p> <p>Содержание: Обмен веществ. Белки. Жиры. Углеводы. Пищевой рацион. Физиологические нормы питания. Питание и здоровье. Организация рационального питания студентов.</p> <p>Проблемные вопросы рационального питания: качество продуктов, режим питания, как перейти к правильному питанию.</p> <p>Питание при физических нагрузках разной интенсивности.</p> <p>Составление меню для лиц разной категории труда</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Оздоровительные основы физической культуры | <p>Оздоровительные основы физической культуры.</p> <p>Содержание: Определение понятия оздоровительная физическая культура. Место и признаки оздоровительной физической культуры в системе физической культуры. Предмет и объект воздействия в оздоровительной физической культуре.</p> <p>Цели и задачи физкультурно-оздоровительных занятий. Оздоровительный эффект физической культуры. Основы использования физических упражнений с оздоровительной направленностью. Цели и задачи физкультурно-оздоровительных занятий. Отличительные особенности и закономерности построения оздоровительной тренировки. Физиологические эффекты физических упражнений. Параметры нагрузки при занятиях физической культурой с оздоровительной направленностью: тип, величина, объем, интенсивность, частота занятий. Формы занятий оздоровительной физической культурой: групповые и самостоятельные.</p> <p>Виды двигательной активности с оздоровительной направленностью: циклические упражнения и ациклические упражнения</p> <p>Содержание: Оздоровительное значение аэробных упражнений. Виды аэробных упражнений. Методика физкультурнооздоровительных занятий плаванием, лыжами, ходьбой. Бег как средство оздоровления. Скандинавская ходьба. Составление тренировочных программ оздоровительного бега для лица молодого и среднего возраста мужского и женского пола относительно здоровых. Составление рекомендаций родителям ребенка, подростка для совместных занятий оздоровительным бегом. Игровые упражнения в оздоровительной тренировке.</p> <p>Особенности использования игровых видов спорта в оздоровительной тренировке. Упражнения гимнастической направленности. Атлетическая гимнастика с оздоровительной направленностью. Шейпинг. Стретчинг. Гидроаэробика. Спортивная аэробика. Применение тренажерных устройств (механотерапия). Составление гимнастических комплексов с учетом принципов оздоровительной направленности (утренняя гигиеническая гимнастика, производственная гимнастика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика).</p> <p>Методы самооценки физического состояния и здоровья</p> <p>Содержание: Оценка физического здоровья – необходимая составляющая занятий физическими упражнениями. Тестирование. Определение физического развития. Основные индексы. Показатели эстетически совершенной фигуры. Показатели физической подготовленности, физического развития, функционального состояния молодого организма. Показатели состояния кардиореспираторной системы. Выполнение оценки соматического здоровья при помощи доступных методов (методика Г.Л. Апанасенко и Р.Г. Науменко; методика Е.А.Пироговой и др)</p> |
| Общая теория спорта                        | <p>Общая теория спорта. Основы спортивной тренировки.</p> <p>Содержание: Основные понятия, относящиеся к спорту.</p> <p>Классификация видов спорта. Социальные функции спорта.</p> <p>Основные направления в развитии спортивного движения.</p> <p>Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки. Спортивные достижения и тенденции их развития. Цель и задачи спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Специфические принципы спортивной тренировки. Основы управления в спортивной тренировке. Виды управления и виды контроля. Требования к показателям контроля. Физическая и функциональная подготовка спортсмена. Техническая и тактическая подготовка спортсмена Развитие психических качеств спортсменов. Теоретическая, практическая и интегральная подготовка спортсмена.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Основные направления в развитии спортивного движения. Содержание: Массовый спорт. Спорт детско-юношеский. Спорт высших достижений. Профессиональный спорт. Спорт для людей с ограниченными возможностями. Студенческий спорт. Универсиады. Международное Олимпийское движение. История Олимпийского движения.</p> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 6. Образовательные технологии

Важную роль при освоении дисциплин по физической культуре и спорту играет самостоятельная работа студентов. Самостоятельная работа способствует:

- углублению и расширению знаний;
- формированию интереса к познавательной деятельности;
- овладению приемами процесса познания;
- развитию познавательных способностей.

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту предусматривают повторение ранее изученного теоретического материала дисциплины «Физическая культура» и самостоятельное овладение студентами под руководством преподавателя научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Программой предусматриваются методико-практические занятия с целью самостоятельного освоения основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и легкой атлетики.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Перечень обязательных методико-практических занятий для самостоятельного освоения:

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
4. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
5. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
6. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
7. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.

8. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
9. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
10. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
11. Методика освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
12. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Контрольные занятия и зачеты обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума - регулярности посещения обязательных занятий; обязательных тестов, разрабатываемых кафедрой физического воспитания для студентов разных медицинских групп по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки бакалавров.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль (зачеты) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Студенты, выполнившие рабочую программу дисциплин по физической культуре и спорту сдают зачет в 2 семестре. Условием допуска к зачету является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

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

### **7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций**

| Уровни сформированности компетенций | Индикаторы                                                                                                               | Качественные критерии оценивание                                                                                           |                                                                                                                                 |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |                                                                                                                          | зачтено                                                                                                                    | Не зачтено                                                                                                                      |
| УК-6                                |                                                                                                                          |                                                                                                                            |                                                                                                                                 |
| Базовый                             | <b>Знать:</b> способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста. | <b>Не знает</b> способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста. | <b>В целом знает</b> способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста. |
|                                     | <b>Уметь:</b> оценивать личностные ресурсы по до-                                                                        | <b>Не умеет</b> оценивать личностные ресурсы                                                                               | <b>В целом умеет</b> оценивать личностные ресурсы по достижению                                                                 |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | стижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития. Критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач.                                                 | по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития. Критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач. | целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития. Критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач.                                                                         |
| <b>Повышенный</b> | <b>Владеть:</b> приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами.                                                                                                                                                         | <b>Не владеет</b> приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами.                                                                                                            | <b>В целом владеет</b> приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами.                                                                                                                                                                 |
|                   | <b>Знать:</b> способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста.                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                 | <b>В полном объеме знает</b> способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста.                                                                                                                                   |
|                   | <b>Уметь:</b> оценивать личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития. Критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач. |                                                                                                                                                                                                                 | <b>В полном объеме умеет</b> оценивать личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития. Критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач. |
|                   | <b>Владеть:</b> приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами.                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                 | <b>В полном объеме владеет</b> приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами.                                                                                                                                                         |
| <b>УК-7</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Базовый</b>    | <b>Знать:</b> об оздоровительном, образовательном и воспитательном значении физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.                                                           | <b>Не знает</b> об оздоровительном, образовательном и воспитательном значении физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.              | <b>В целом знает</b> об оздоровительном, образовательном и воспитательном значении физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.                                                                   |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | <p><b>Уметь:</b> отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p> <p><b>Владеть</b> методами и средствами контроля за своим состоянием, самочувствием, уровнем физической подготовленности до, во время и после занятий физической культурой и спортом</p> | <p><b>Не умеет</b> отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p> <p><b>Не владеет</b> методами и средствами контроля за своим состоянием, самочувствием, уровнем физической подготовленности до, во время и после занятий физической культурой и спортом</p> | <p><b>В целом умеет</b> отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p> <p><b>В целом владеет</b> методами и средствами контроля за своим состоянием, самочувствием, уровнем физической подготовленности до, во время и после занятий физической культурой и спортом</p> |
| <b>Повышенный</b> | <p><b>Знать:</b> об оздоровительном, образовательном и воспитательном значении физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.</p>                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p><b>В полном объеме знает об</b> оздоровительном, образовательном и воспитательном значении физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.</p>                                                                                                                                                                                              |
|                   | <p><b>Уметь:</b> отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p>                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p><b>В полном объеме умеет</b> отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p>                                                                                                                                                                                           |
|                   | <p><b>Владеть</b> методами и средствами контроля за своим состоянием, самочувствием, уровнем физической подготовленности до, во время и после занятий физической культурой и спортом</p>                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p><b>В полном объеме владеет</b> методами и средствами контроля за своим состоянием, самочувствием, уровнем физической подготовленности до, во время и после занятий физической культурой и спортом</p>                                                                                                                                                                                                            |

## **7.2. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины**

### **7.2.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям:**

Рефераты для обучающихся всех групп, кроме обучающихся специальной медицинской группы, рабочей программой не предусмотрены.

Для обучающихся специальной медицинской группы предусмотрено выполнение рефератов (за счет часов, выделенных на практические занятия).

Рекомендуемые темы рефератов:

1. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Влияние вредных привычек на отдельные системы и на организм в целом. Физическая культура как альтернатива вредным привычкам.
3. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
4. Роль физической культуры в профилактике профессиональных заболеваний и травматизма.
5. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
6. Проблема сколиоза среди молодёжи.
7. Физкультура для здоровья человека.
8. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.
9. Основные системы оздоровительной физической культуры.
10. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
11. Роль и место физической культуры в системе высшего профессионального образования.
12. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
13. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
14. Физическое состояние женского организма.
15. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями.
16. Особенности занятий физическими упражнениями при заболеваниях органов зрения.
17. Средства физической культуры, комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.
18. Значение физических упражнений для развития и укрепления дыхательной системы.
19. Здоровье и двигательная активность студента.
20. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.
21. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями применение средств физической культуры при гипертонии.
22. Закаливание, как средство укрепления здоровья.
23. Личная гигиена и ее роль в формировании ЗОЖ.
24. Физическая культура и спорт в современном обществе.
25. Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов

### **Критерии оценки доклада, сообщения, реферата:**

Отметка «отлично» за письменную работу, реферат, сообщение ставится, если изложенный в докладе материал:

- отличается глубиной и содержательностью, соответствует заявленной теме;
- четко структурирован, с выделением основных моментов;
- доклад сделан кратко, четко, с выделением основных данных;
- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы.

Отметка «хорошо» ставится, если изложенный в докладе материал:

- характеризуется достаточным содержательным уровнем, но отличается недостаточной структурированностью;
- доклад длинный, не вполне четкий;
- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы только после наводящих вопросов, или не на все вопросы.

Отметка «удовлетворительно» ставится, если изложенный в докладе материал:

- недостаточно раскрыт, носит фрагментарный характер, слабо структурирован;
- докладчик слабо ориентируется в излагаемом материале;
- на вопросы по теме доклада не были получены ответы или они не были правильными.

Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:

- доклад не сделан;
- докладчик не ориентируется в излагаемом материале;
- на вопросы по выполненной работе не были получены ответы или они не были правильными.

### **7.2.2. Примерные вопросы к промежуточной аттестации (зачет)**

Обучающийся, выполнивший все предусмотренные учебным планом задания, сдавший все контрольные мероприятия по текущему контролю результатов обучения и прошедший промежуточную аттестацию, получает итоговую оценку по дисциплине за семестр в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценкой знаний бакалавров, принятой в КЧГУ.

При проведении промежуточной аттестации для оценки результатов изучения дисциплины вынесены следующие вопросы:

1. Функции физической культуры и спорта в современном обществе.
2. Физическая тренировка. Структура тренировочного занятия. Задачи частей занятия.
3. Физическая культура и спорт как средство всестороннего и гармоничного развития личности.
4. Овладение двигательным действием и методы его целостного разучивания и разучивания по частям.
5. Роль физической культуры в профессиональной подготовке и формировании личности студента.
6. Воспитание физических качеств. Методы воспитания физических качеств.
7. Физическая культура и спорт в научной организации работника умственного труда.
8. Зависимость интенсивности физической нагрузки и частоты сердечных сокращений.
9. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и повышении работоспособности.
10. Средства и методы воспитания силы.
11. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и её роль для целостного развития личности.
12. Средства и методы воспитания быстроты движений.
13. Организм человека как единая саморегулируемая и саморазвивающаяся биологическая система.
14. Средства и методы развития координации движений.
15. Основы использования средств физической культуры для повышения эффективности учебного труда.

16. Средства и методы воспитания гибкости (увеличения амплитуды движений).
17. Воздействие физической тренировки на кровь и кровеносную систему.
18. Средства и методы воспитания выносливости
19. Физическая тренировка и функция дыхания. Рекомендации по дыханию при занятиях физическими упражнениями.
20. Общая и специальная физическая подготовка, их взаимосвязь.
21. Воздействие физической тренировки на опорно-двигательный аппарат.
22. Спортивная подготовка и её виды.
23. Рефлекторные механизмы совершенствования координации движений.
24. Роль физической культуры в профессиональной деятельности.
25. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней природной и социальной среды.
26. Требования по физической подготовленности в работе по избранной специальности.
27. Здоровый образ жизни и его составляющие. Разумное чередование труда и отдыха.
28. Профессионально-прикладная физическая подготовка, её цели и задачи.
29. Здоровый образ жизни. Рациональное питание.
30. Содержание профессионально-прикладной физической подготовки и её реализация в условиях избранной профессии.
31. Здоровый образ жизни. Отказ от вредных привычек.
32. Личная гигиена занимающихся физическими упражнениями и спортом.
33. Здоровый образ жизни. Основные правила закаливания.
34. Гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями на производстве.
35. Здоровый образ жизни. Оптимальная двигательная активность. ,
36. Гигиена спортивной одежды и обуви.
37. Здоровый образ жизни. Гигиена тела.
38. Физические упражнения как средство реабилитации в профессиональной деятельности.
39. Физическая культура в условиях производства, её цели и задачи.
40. Гигиенические требования к открытым и закрытым спортивным сооружениям

Итоговая оценка по дисциплине выставляется в соответствии с результатами обучения в течение семестра, фиксируемыми в журнале согласно Положения о балльно-рейтинговой системе оценки знаний бакалавров. Если студент не набрал за период изучения дисциплины необходимое для зачета количество баллов, он сдает зачет в устной форме.

**«Зачтено»** выставляется на зачете на основании следующих показателей:

- полнота раскрытия проблемы, содержащейся в вопросе, в теоретическом аспекте;
- умение грамотно выстроить свой ответ, использовать примеры и факты для доказательности ответа, отвечать на дополнительные вопросы.

**«Не зачтено»** выставляется на зачете на основании следующих показателей:

- проблема, содержащаяся в вопросе, раскрыта не полностью, односторонне, либо проблема вообще не раскрыта;
- неумение грамотно выстроить свой ответ, не понимание задаваемых вопросов, неумение доказать свою позицию.

### 7.2.3. Тестовые задания для проверки знаний студентов

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |              |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1.  | Искривление позвоночника в правую или левую сторону, это:<br>а) Заболевание костей скелета<br>б) Сколиоз<br>в) Заболевание мышц<br>г) Нарушение опорно-двигательного аппарата                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | УК-6<br>УК-7 |
| 2.  | При получении травмы во время соревнований лучше всего применить:<br>а) Эластичный бинт<br>б) Марлевый (плоский) бинт<br>в) Индивидуальный перевязочный пакет<br>г) Марлевую повязку                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | УК-6<br>УК-7 |
| 3.  | Невыполнение режима дня приводит к:<br>а) Нарушению функций мышечной и костной системы<br>б) Нарушению функций центральной нервной системы<br>в) Нарушению функций пищеварительной системы<br>г) Нарушению функций сердечно-сосудистой системы                                                                                                                                                                                                                                                                                              | УК-6<br>УК-7 |
| 4.  | Продолжительность сна в подростковом возрасте должна составлять не менее:<br>а) 7 часов в сутки<br>б) 8 часов в сутки<br>в) 9 часов в сутки<br>г) 10 часов в сутки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | УК-6<br>УК-7 |
| 5.  | Длительность физкультпаузы:<br>а) 1-2 мин.<br>б) 3-4 мин.<br>в) 5-6 мин.<br>г) 8-10 мин                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | УК-6<br>УК-7 |
| 6.  | Правильная осанка формируется:<br>а) Сама по себе<br>б) Под влиянием физических упражнений<br>в) С помощью рационального питания<br>г) Под влиянием гибкости позвоночного столба                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | УК-6<br>УК-7 |
| 7.  | Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...<br>а) уровнем работоспособности и запасам двигательных умений и навыков;<br>б) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;<br>в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;<br>г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности; | УК-6<br>УК-7 |
| 8.  | Физическая культура ориентирована на совершенствование...<br>а) физических и психических качеств людей;<br>б) техники двигательных действий;<br>в) работоспособности человека;<br>г) природных физических свойств человека;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | УК-6<br>УК-7 |
| 9.  | Нагрузка физических упражнений характеризуется...<br>а) величиной их воздействия на организм;<br>б) подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий;<br>в) временем и количеством повторений двигательных действий;<br>г) напряжений определенных мышечных групп;                                                                                                                                                                                                                         | УК-6<br>УК-7 |
| 10. | Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнений восстанавливается до уровня, который был до начала урока, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка...<br>а) мала и её следует увеличить;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | УК-6<br>УК-7 |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |              |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|     | б переносится организмом относительно легко;<br>в достаточно большая, но её можно повторить;<br>г чрезмерная и её надо уменьшить;                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |
| 11. | Физическая подготовленность характеризуется:<br>а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям<br>б) уровнем развития физических качеств<br>в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения<br>г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности                                                                                                                                                            | УК-6<br>УК-7 |
| 12. | Что понимается под закаливанием:<br>а) купание в холодной воде и хождение босиком<br>б) приспособление организма к воздействиям внешней среды<br>в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями                                                                                                                                                                                                                  | УК-6<br>УК-7 |
| 13. | Под выносливостью как физическим качеством понимается:<br>а) комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнять разнообразные физические упражнения<br>б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению<br>в) способность сохранять заданные параметры работы                                                                                                       | УК-6<br>УК-7 |
| 14. | Из приведенных составляющих выберите основные для здорового образа жизни:<br>а). Оптимальный уровень двигательной активности;<br>б). Малоподвижный образ жизни;<br>в). Небольшие и умеренные физические нагрузки;<br>г). Занятия физической культурой и спортом;<br>д). Рациональное питание;<br>е). Курение и употребление алкоголя в небольших количествах;<br>ж). Соблюдение режима труда и отдыха;<br>з). Закаливание организма. | УК-6<br>УК-7 |

### **Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний**

*Ключи к тестовым заданиям.*

**Шкала оценивания** (за правильный ответ дается 1 балл)

«неудовлетворительно» – 50% и менее

«удовлетворительно» – 51-80%

«хорошо» – 81-90%

«отлично» – 91-100%

#### **7.2.4. Бально-рейтинговая система оценки знаний бакалавров**

Согласно Положения о бально-рейтинговой системе оценки знаний бакалавров баллы выставляются в соответствующих графах журнала (см. «Журнал учета бально-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.

«Пропуски 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.

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

### **8.1. Основная литература:**

1. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование : учебное пособие / С. В. Худик, В. С. Близневская, А. Ю. Близневский [и др.]. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2020. - 150 с. - ISBN 978-5-7638-4190-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1818789> . Режим доступа: по подписке.
2. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. -URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527> . –Режим доступа: по подписке.

### **8.2. Дополнительная литература:**

3. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559> . – Режим доступа: по подписке.
4. Полиевский, С. А. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - Москва : НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с. ISBN 978-5-16-103421-7 (online). - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/518178> – Режим доступа: по подписке.

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

### 9.1. Общесистемные требования

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

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

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

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

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

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

| Учебный год           | Наименование документа с указанием реквизитов                                                                                                                                          | Срок действия документа         |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 2025-2026 учебный год | Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 249 эбс от 14.05.2025 г. Электронный адрес: <a href="https://znanium.com">https://znanium.com</a>                             | от 14.05.2025г. до 14.05.2026г. |
| 2025-2026 учебный год | Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 10 от 11.02.2025 г. Электронный адрес: <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>                                     | от 11.02.2025г. до 11.02.2026г. |
| 2025-2026 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                      |
| 2025-2026 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                      |
| 2025-2026 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                      |
| 2025-2026 учебный год | Электронный ресурс Polpred.com Обзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: <a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>                                                | Бессрочный                      |

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

Занятия проводятся в учебных аудиториях, предназначенных для проведения занятий лекционного и практического типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с расписанием занятий по образовательной программе. С описанием оснащенности аудиторий можно ознакомиться на сайте университета, в разделе материально-технического обеспечения и оснащенности образовательного процесса по адресу: <https://kchgu.ru/sveden/objects/>

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

- MicrosoftWindows (Лицензия № 60290784), бессрочная
- MicrosoftOffice (Лицензия № 60127446), бессрочная
- ABBY FineReader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная
- CalculateLinux (внесён в ЕРПП 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.

- Kaspersky Endpoint Security. Договор №0379400000325000001/1 от 28.02.2025г. Срок действия лицензии с 27.02.2025г. по 07.03.2027г.

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

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

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

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

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

### Лист изменений в РПД

| Изменение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Дата и номер ученого совета факультета/института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений | Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения | Дата введения изменений |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <p>Обновлены договоры:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На антивирус Касперского. (Договор №56/2023 от 25 января 2023г.). Действует до 03.03.2025г.</li> <li>2. На антивирус Касперского. (Договор0379400000325000001/1 от 28.02.2025г.Действует по 07.03.2027г.</li> <li>3.Договор № 915 ЭБС ООО «Знаниум» от 12.05.2023г. Действует до 15.05.2024г.</li> <li>4.Договор №238 эбс ООО «Знаниум» от 23.04.2024г. Действует до 11 мая 2025г.</li> <li>5.Договор № 249 эбс ООО «Знаниум» от 14.05.2025г.Действует до 14.05.2026г.</li> <li>6.Договор № 36 от 14.03.2024г. эбс «Лань». Действует по 19.01.2025г.</li> <li>7.Договор №10 от 11.02.2025г. эбс «Лань». Действует по 11.02.2026г.</li> </ol> |                                                                                                                          | <p>30.04.2025г.,<br/><br/>протокол № 8</p>                                               | 30.04.2025г.,           |