ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 1060A5DD076C1D708BBBAD4BEDF7B4FB
Владелец: ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА"
Действителен: с 18.04.2024 до 12.07.2025

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
И. о. проректора по УР
М. Х. Чанкаев
«29» мая 2024 г., протокол № 8

Рабочая программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление ***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, 2024

Программу составил: ст. преподаватель К.А. Катаев

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО 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, на основании учебного плана подготовки бакалавров по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль – Социальная педагогика; дополнительное образование (медиа-информационная грамотность), локальных актов КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Физического воспитания и общественного здоровья на 2024-2025 уч. год

Протокол № 6 от «23» июня 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование дисциплины (модуля) 4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы 4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 5
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся 6
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий 7
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) 7
Контрольный подраздел 17
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) 17
7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций 17
7.2.Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины 20
7.2.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям: 20
7.2.2. Примерные вопросы к промежуточной аттестации (зачет) 21
7.2.3. Тестовые задания для проверки знаний студентов 22
7.2.4. Бально-рейтинговая система оценки знаний бакалавров 24
8.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса 25
8.1. Основная литература: 25
8.2. Дополнительная литература: 25
10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля) 26
10.1. Общесистемные требования 26
10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины 27
10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения 27
10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы 27
11.Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья 28
12. Лист регистрации изменений 30

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

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.В.11 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к части блока Б1., формируемой участниками образовательных отношений .
Дисциплина реализуется:
- по очному обучению в 1,3,4,5,6 семестрах
- по заочному обучению на зимних и летних сессиях1, 2,3 курсов.

.

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП	
Индекс	Б1.В.11
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Изучение й дисциплины базируется знаниях, умениях, навыках, формируемых предшествующими дисциплинами: учебный курс логически связан с теоретическими основами физической культуры и спорта, Безопасности жизнедеятельности, Возрастная анатомия, физиология и гигиена и др.	
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
Дисциплина является основополагающей для изучения последующих дисциплин Защита населения и территорий в ЧС, Социально-педагогическое сопровождение детей, переживших экстремальные ситуации и др.	

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

Процесс изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ОП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
УК-7	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. УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. 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. 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.	**Знать:** – оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурноспортивной деятельности. **Уметь:** – отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. **Владеть:** – методами и средствами контроля за своим состоянием, самочувствием, уровнем физической подготовленности до, во время и после занятий физической культурой и спортом

ПК-5	Способен организовать досуговую деятельность обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы	ПК-5 .1. Использует формы социального партнерства; различные подходы к планированию мероприятий по организации свободного времени обучающихся. ПК-5 .2. Реализует методику организации культурно- просветительских мероприятий по формированию у обучающихся медиа-информационной грамотности.	**Знать:** - формы социального партнерства; различные подходы к планированию мероприятий по организации свободного времени обучающихся. **Уметь:** организовать досуговую деятельность обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы **Владеть:** - методикой организации культурно- просветительских мероприятий по формированию у обучающихся медиа-информационной грамотности.

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 328 академических часов.

Объём дисциплины	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	328	
Аудиторная работа (всего):	328	-
в том числе:		
лекции	-	-
семинары, практические занятия	328	-
практикумы	Не предусмотрено	
лабораторные работы	Не предусмотрено	
Внеаудиторная работа:		
Внеаудиторная работа также включает индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем), творческую работу (эссе), рефераты, контрольные работы и др.		
Самостоятельная работа обучающихся (всего)		
Контроль самостоятельной работы		
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	Зачет	

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

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

Для очной формы обучения

№ п/п	Курс/ семестр	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					
			всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
				Лек	Пр.	Лаб			
1 семестр									
1.	**1/1**	**Техника игрыБаскетбол. Классификация.** Игра состоит из естественных движений (ходьбы, бега, прыжков), специфических двигательных действий без мяча (остановок, поворотов, передвижений переставными шагами, финтов и т.д.), и с мячом (ловли передач, ведения, бросков). Противоборство, целью которой является попадание мячом в корзину соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных особенностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются все функциональные системы организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижения спортивного результата требуют от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себя, чувство коллективизма.	**18**		**18**			**УК-7; УК-8**	Наблюдение, двигательные тесты
2.	**1/1**	**Техника владениямячом** Ловля мяча на месте и в движении, на уровне груди, высоко и низко летящего мяча, катящегося мяча; ловля мяча одной рукой. Передача мяча на месте и в движении двумя руками: от груди, сверху, снизу, одной рукой: от плеча, сверху, снизу, скрытые передачи. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении, вперед. назад, в сторо-	**18**		**18**			**УК-7; УК-8**	Наблюдение, двигательные тесты

		ну: с изменением скорости, направления, высоты от броска, ритма, с поворотами, с переводами за спиной, под ногами. Броски: двумя руками: от груди, снизу, сверху, одной рукой от плеча, снизу, сверху, сбоку (крюком) на месте и в движении, в прыжке после ведения, после поворотов, добивание мяча. Штрафные броски. Заслоны для броска, для прохода, для ухода. Техника перемещений: защитная стойка, перемещение обычными и приставными шагами, спиной вперед, в разных направлениях, противодействия и овладения мячом; вырывание, выбивание, накрывание, перехваты							
		Итого по 1 семестру:	**36**		**36**				
				2 семестр					
3.	**1/2**	**Тактика игры внападении и защите** Нападение - основная функция команды в процессе игры. Тактика нападения многообразна. Чем шире арсенал тактических знаний, умений и навыков отдельных игроков и команды, тем лучше результат. Индивидуальные действия, действия игрока без мяча, действия игрока с мячом, групповые действия, взаимодействие двух, трех и более игроков, командные действия, позиционное нападение, специальное нападение. Тактика игры в защите: действия защитника против нападающего без мяча, опека игрока без защиты, блокирование нападающего, действия игрока против нападающего владеющего мячом, взаимодействия двух, трех и более игроков.	**18**		**18**			**УК-7; УК-8**	Наблюдение, двигательные тесты
4.	**1/2**	**Командно- индивидуальныедействия** Командные действия: системы нападения - быстрый прорыв, варианты позиционного нападения, нападение с центровым, системой заслонов; Индивидуальные действия:, выбор места и передвижения защитников, против игрокас мячом и без мяча; взаимодействия двух, трех и более игроков: подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча, игра в численном меньшинстве; перехваты мяча, борьба за отскочивший от щита мяч. Командные действия системы защиты - личная, зонная, прессинг и их основные варианты; учебно- тренировочные двусторонние игры. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча:, выбор места, выход на	**18**		**18**			**УК-7; УК-8**	Наблюдение, двигательные тесты

		свободное место, заслоны; групповые действия двух, трех и более игроков при численном перевесе 2:1,3:2.							
		Итого по 2 семестру:	**36**		**36**				
3 семестр									
5.	**2/3**	**Стратегия и тактика игры** Стратегия и тактика игры строятся на взаимодействии всех игроков и команды. Стремительное нападение, быстрый прорыв,позиционное нападение, поэтапное выполнениегрупповых взаимодействий, медленное и быстроеманеврирование всех игроков, воспроизведениекомбинаций в целом, поочередное выполнение комбинаций, нападение против зонной системызащиты и личного прессинга.	**36**		**36**			**УК-7; УК-8**	Наблюдение, двигательные тесты
6.	**2/3**	**Развитие двигательныхкачеств** Упражнения, направленные на индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, составление оздоровительных комплексов и упражнений в тренажерном зале, комплексы упражнений, направленные на развитие силы различных мышечных групп, реабилитационные, релаксационные упражнения, направленные на развитие гибкости, координации, быстроты, общей и специальной выносливости, развитие двигательных качеств, комплексов упражнений профессионально – прикладной направленности, упражнения для развития психофизиологических профессионально значимых качеств, умений и навыков игрока. Развитие двигательных качеств, методики определения объема и интенсивности двигательной активности человека. Развитие двигательных качеств, антропометрические измерения, тестирование физического развития.Диагностика	**36**		**36**			**УК-7; УК-8**	Наблюдение, двигательные тесты
		Итого по 3 семестру:	**72**		**72**				
4 семестр									
7.	**2/4**	**Совершенствование техники игры** Броски в кольцо, ведение мяча и передача мяча индивидуально и в парах, встречная передача мяча в движении, перемещения баскетболиста, передача мяча одной, двумя руками, остановка, после ведения мяча, дистанционные броски, ведения мяча левой, правой рукой в движении Вперед, назад, в сторону; броски двумя руками отгруди снизу, сверху. Техника стоек, ловля мяча.	**36**		**36**			**УК-7; УК-8**	Наблюдение, двигательные тесты

8.	**2/4**	**Развитие двигательныхкачеств** Упражнения, направленные на индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, составление оздоровительных комплексов и упражнений в тренажерном зале, комплексы упражнений, направленные на развитие силы различных мышечных групп, реабилитационные, релаксационные упражнения, направленные на развитие гибкости, координации, быстроты, общей и специальной выносливости, развитие двигательных качеств, комплексов упражнений профессионально – прикладной направленности, упражнения для развития психофизиологических профессионально значимых качеств, умений и навыков игрока	**36**		**36**			**УК-7; УК-8**	Наблюдение, двигательные тесты
		Итого по 4 семестру:	**72**		**72**				
				5 семестр					
9.	**3/5**	**Усвоение двигательныхкачеств** Упражнения, направленные на индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, составлениеоздоровительных комплексов и упражнений в тренажерном зале, комплексы упражнений, направленные на развитие силы различных мышечных групп, реабилитационные,релаксационные упражнения, направленные на развитие гибкости, координации, быстроты, общей и специальной выносливости, развитие двигательных качеств, комплексов упражнений профессионально – прикладной направленности, упражнения для развития психофизиологических профессионально значимых качеств, умений и навыков игрока.	**27**		**27**			**УК-7; УК-8**	Наблюдение, двигательные тесты
10.	**3/5**	**Физическая подготовка** Упражнения для развития силы, быстроты и 10 координации движений, силовой и скоростной выносливости, прыгучести; упражнения с преодолением собственного веса тела, веса тела партнера, сопротивления партнера; упражнения с набивными мячами, на гимнастической скамейке, стенке.; ускорения на короткие дистанции от 5 до 20 м из разных стартовых положений по звуковым и зрительным сигналам.; прыжки толчком одной и двумя ногами, в том числе с использованием гимнастической скамейки и подкидной доски; с разбега с доставанием различных предметов, касанием щита, корзины и т.д.; упражнения со скакалкой; акробатические упражнения, жонглирование мячом, стрет-	**27**		**27**			**УК-7; УК-8**	Наблюдение, двигательные тесты

		чинг.							
		Итого по 5 семестру:	**54**		**54**				
6 семестр									
11.	**3/6**	**Закрепление двигательныхка-честв** Упражнения, направленные на индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, составление оздоровительных комплексов и упражнений в тренажерном зале, комплексы упражнений, направленные на развитие силы различных мышечных групп, реабилитационные, релаксационные упражнения, направленные на развитие гибкости, координации, быстроты, общей и специальной выносливости, развитие двигательных качеств, комплексов упражнений профессионально – прикладной направленности, упражнения для развития психофизиологических профессионально значимых качеств, умений и навыков игрока. Упражнения для развития силы, быстроты,силовой и скоростной выносливости, прыгучести; упражнения с преодолением собственного веса тела, веса тела партнера, сопротивления партнера.; ускорения на короткиедистанции от 10 до 30 м из разных стартовыхположений по звуковым и зрительным сигналам.; прыжки толчком одной и двумя ногами, в томчисле с использованием гимнастической скамейки и подкидной доски; с разбега с доставанием различных предметов, касанием щита, корзины и т.д. жонглирование мячом, стретчинг.	**58**		**58**			**УК-7; УК-8**	Наблюдение, двигательные тесты
		Итого по 6 семестру:	**58**		**58**				
		ИТОГО по курсу	**328**		**328**				

Для формы обучения

№ п/п	Курс/семестр	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					
			всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа	Планируемые результаты обуче-	Формы текущего контроля
				Лек	Пр	Конт			

								ния	
1 семестр									
12.	**1 / 1**	**Техника игрыБаскетбол. Классификация.** Игра состоит из естественных движений (ходьбы, бега, прыжков), специфических двигательных действий без мяча (остановок, поворотов, передвижений переставными шагами, финтов и т.д.), и с мячом (ловли передач, ведения, бросков). Противоборство, целью которой является попадание мячом в корзину соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных особенностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются все функциональные системы организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижения спортивного результата требуют от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себя, чувство коллективизма.	**18**			**2**	**16**	**УК-7; УК-8**	Наблюдение, двигательные тесты
13.	**1 / 1**	**Техника владениямячом** Ловля мяча на месте и в движении, на уровне груди, высоко и низко летящего мяча, катящегося мяча; ловля мяча одной рукой. Передача мяча на месте и в движении двумя руками: от груди, сверху, снизу, одной рукой: от плеча, сверху, снизу, скрытые передачи. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении, вперед. назад, в сторону: с изменением скорости, направления, высоты от броска, ритма, с поворотами, с переводами за спиной, под ногами. Броски: двумя руками: от груди, снизу, сверху, одной рукой от плеча, снизу, сверху, сбоку (крюком) на месте и в движении, в прыжке после ведения, после поворотов, добивание мяча. Штрафные броски. Заслоны для броска, для прохода, для ухода. Техника перемещений: защитная стойка, перемещение обычными и приставными шагами, спиной вперед, в разных направлениях, противодействия и овладения мячом; вырывание, выбивание, накрывание, перехваты	**18**			**2**	16	**УК-7; УК-8**	Наблюдение, двигательные тесты
		Итого по 1 семестру:	**36**			**4**	**32**		
2 семестр									
14.	**1 / 2**	**Тактика игры внападении и защите** Нападение - основная функция команды в процессе игры. Тактика нападения многообразна. Чем шире	**18**				**18**	**УК-7; УК-8**	Наблюдение, двигательные тесты

		арсенал тактических знаний, умений и навыков отдельных игроков и команды, тем лучше результат. Индивидуальные действия, действия игрока без мяча, действия игрока с мячом, групповые действия, взаимодействие двух, трех и более игроков, командные действия, позиционное нападение, специальное нападение. Тактика игры в защите: действия защитника против нападающего без мяча, опека игрока без защиты, блокирование нападающего, действия игрока против нападающего владеющего мячом, взаимодействия двух, трех и более игроков.							
15.	**1 / 2**	**Командно- индивидуальныедействия** Командные действия: системы нападения - быстрый прорыв, варианты позиционного нападения, нападение с центровым, системой заслонов; Индивидуальные действия:, выбор места и передвижения защитников, против игрока с мячом и без мяча; взаимодействия двух, трех и более игроков: подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча, игра в численном меньшинстве; перехваты мяча, борьба за отскочивший от щита мяч. Командные действия системы защиты - личная, зонная, прессинг и их основные варианты; учебно- тренировочные двусторонние игры. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча:, выход на свободное место, заслоны; групповые действия двух, трех и более игроков при численном перевесе 2:1,3:2.	**18**				**18**	**УК-7; УК-8**	Наблюдение, двигательные тесты
		Итого по 2 семестру:	**36**				**36**		
3 семестр									
16.	**2 / 3**	**Стратегия и тактика игры** Стратегия и тактика игры строятся на взаимодействии всех игроков и команды. Стремительное нападение, быстрый прорыв,позиционное нападение, пофазное выполнениегрупповых взаимодействий, медленное и быстроеманеврирование всех игроков, воспроизведениекомбинаций в целом, поочередное выполнение комбинаций, нападение против зонной системызащиты и личного прессинга.	**36**			**2**	**34**	**УК-7; УК-8**	Наблюдение, двигательные тесты
17.	**2 / 3**	**Развитие двигательныхкачеств** Упражнения, направленные на индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, составление оздоровительных комплексов и упражне-	**36**			**2**	**34**	**УК-7; УК-8**	Наблюдение, двигательные тесты

		ний в тренажерном зале, комплексы упражнений, направленные на развитие силы различных мышечных групп, реабилитационные, релаксационные упражнения, направленные на развитие гибкости, координации, быстроты, общей и специальной выносливости, развитие двигательных качеств, комплексов упражнений профессионально – прикладной направленности, упражнения для развития психофизиологических профессионально значимых качеств, умений и навыков игрока. Развитие двигательных качеств, методики определения объема и интенсивности двигательной активности человека. Развитие двигательных качеств, антропометрические измерения, тестирование физического развития.Диагностика							
		Итого по 3 семестру:	**72**			**4**	**68**		
4 семестр									
18.	**2/4**	**Совершенствование техники игры** Броски в кольцо, ведение мяча и передача мяча индивидуально и в парах, встречная передача мяча в движении, перемещения баскетболиста, передача мяча одной, двумя руками, остановка, после ведения мяча, дистанционные броски, ведения мяча левой, правой рукой в движении Вперед, назад, в сторону; броски двумя руками отгруди снизу, сверху. Техника стоек, ловля мяча.	**36**			**2**	**34**	**УК-7; УК-8**	Наблюдение, двигательные тесты
19.	**2/4**	**Развитие двигательныхкачеств** Упражнения, направленные на индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, составление оздоровительных комплексов и упражнений в тренажерном зале, комплексы упражнений, направленные на развитие силы различных мышечных групп, реабилитационные, релаксационные упражнения, направленные на развитие гибкости, координации, быстроты, общей и специальной выносливости, развитие двигательных качеств, комплексов упражнений профессионально – прикладной направленности, упражнения для развития психофизиологических профессионально значимых качеств, умений и навыков игрока	**36**			**2**	**34**	**УК-7; УК-8**	Наблюдение, двигательные тесты
		Итого по 4 семестру:	**72**			**4**	**68**		
5 семестр									
20.	**3/5**	**Усвоение двигательныхкачеств** Упражнения, направленные на индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, составлениеоздоровительных ком-	**27**			**2**	**25**	**УК-7; УК-8**	Наблюдение, двигательные тесты

		плексов и упражнений в тренажерном зале, комплексы упражнений, направленные на развитие силы различных мышечных групп, реабилитационные,релаксационные упражнения, направленные на развитие гибкости, координации, быстроты, общей и специальной выносливости, развитие двигательных качеств, комплексов упражнений профессионально – прикладной направленности, упражнения для развития психофизиологических профессионально значимых качеств, умений и навыков игрока.							
21.	**3/5**	**Физическая подготовка** Упражнения для развития силы, быстроты и 10 координации движений, силовой и скоростной выносливости, прыгучести; упражнения с преодолением собственного веса тела, веса тела партнера, сопротивления партнера; упражнения с набивными мячами, на гимнастической скамейке, стенке.; ускорения на короткие дистанции от 5 до 20 м из разных стартовых положений по звуковым и зрительным сигналам.; прыжки толчком одной и двумя ногами, в том числе с использованием гимнастической скамейки и подкидной доски; с разбега с доставанием различных предметов, касанием щита, корзины и т.д.; упражнения со скакалкой; акробатические упражнения, жонглирование мячом, стретчинг.	**27**			**2**	**25**	**УК-7; УК-8**	Наблюдение, двигательные тесты
		Итого по 5 семестру:	**54**			**4**	**50**		
6 семестр									
22.	**3/6**	**Закрепление двигательныхкачеств** Упражнения, направленные на индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, составление оздоровительных комплексов и упражнений в тренажерном зале, комплексы упражнений, направленные на развитие силы различных мышечных групп, реабилитационные, релаксационные упражнения, направленные на развитие гибкости, координации, быстроты, общей и специальной выносливости, развитие двигательных качеств, комплексов упражнений профессионально – прикладной направленности, упражнения для развития психофизиологических профессионально значимых качеств, умений и навыков игрока. Упражнения для развития силы, быстроты,силовой и скоростной	**58**			**4**	**54**	**УК-7; УК-8**	Наблюдение, двигательные тесты

		выносливости, прыгучести; упражнения с преодолением собственного веса тела, веса тела партнера, сопротивления партнера.; ускорения на короткиедистанции от 10 до 30 м из разных стартовыхположений по звуковым и зрительным сигналам.; прыжки толчком одной и двумя ногами, в томчисле с использованием гимнастической скамейки и подкидной доски; с разбега с доставанием различных предметов, касанием щита, корзины и т.д. жонглирование мячом, стретчинг.							
		Итого по 6 семестру:	**58**			**4**	**54**		
		ИТОГО по курсу	**328**			**20**	**308**		

6.Образовательные технологии

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

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

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту предусматривает 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.

Контрольный подраздел

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 Элективных дисциплин по физической культуре и спорту сдают зачет в 1 - 6 семестрах. 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 сформиро-	Индикаторы	Качественные критерии оценивание	
		зачтено	Не зачтено

ванности компетенций			
		УК-7	
Базовый	**Знать:** об оздоровительном, образовательном и воспитательном значении физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурноспортивной деятельности.	**Не знает** об оздоровительном, образовательном и воспитательном значении физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурноспортивной деятельности.	**В целом знает** об оздоровительном, образовательном и воспитательном значении физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурноспортивной деятельности.
	Уметь: отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	**Не умеет** отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	**В целом умеет** отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
	Владеть: методами и средствами контроля за своим состоянием, самочувствием, уровнем физической подготовленности до, во время и после занятий физической культурой и спортом	**Не владеет** методами и средствами контроля за своим состоянием, самочувствием, уровнем физической подготовленности до, во время и после занятий физической культурой и спортом	**В целом владеет** методами и средствами контроля за своим состоянием, самочувствием, уровнем физической подготовленности до, во время и после занятий физической культурой и спортом
Повышенный	**Знать:** об оздоровительном, образовательном и воспитательном значении физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурноспортивной деятельности.		**В полном объеме знает** об оздоровительном, образовательном и воспитательном значении физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурноспортивной деятельности.
	Уметь: отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.		**В полном объеме умеет** отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

	Владеть: методами и средствами контроля за своим состоянием, самочувствием, уровнем физической подготовленности до, во время и после занятий физической культурой и спортом		**В полном объеме владеет** методами и средствами контроля за своим состоянием, самочувствием, уровнем физической подготовленности до, во время и после занятий физической культурой и спортом
ПК-5			
Базовый	**Знать: о** формах социального партнерства; о различных подходах к планированию мероприятий по организации свободного времени обучающихся.	**Не знает о** формах социального партнерства; о различных подходах к планированию мероприятий по организации свободного времени обучающихся.	**Знает о** формах социального партнерства; о различных подходах к планированию мероприятий по организации свободного времени обучающихся.
	Уметь: организовать досуговую деятельность обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы	**Не умеет** организовать досуговую деятельность обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы	**Умеет:** организовать досуговую деятельность обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы
	Владеть методикой организации культурно- просветительских мероприятий по формированию у обучающихся медиа-информационной грамотности	**Не владеет** методикой организации культурно-просветительских мероприятий по формированию у обучающихся медиа-информационной грамотности	**В целом владеет** методикой организации культурно- просветительских мероприятий по формированию у обучающихся медиа-информационной грамотности
Повышенный	**Знать: о** формах социального партнерства; о различных подходах к планированию мероприятий по организации свободного времени обучающихся.		**В полном объеме знает о** формах социального партнерства; о различных подходах к планированию мероприятий по организации свободного времени обучающихся.
	Уметь: организовать досуговую деятельность обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы		**В полном объеме умеет** организовать досуговую деятельность обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы
	Владеть методикой организации культурно- просветительских мероприятий по формированию у обучающихся медиа-		**В полном объеме владеет** методикой организации культурно- просветительских мероприятий по формированию у обучающихся медиа-информационной грамотности

	информационной грамотности		

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

7.2.3. Тестовые задания для проверки знаний студентов

1.	Искривление позвоночника в правую или левую сторону, это: а) Заболевание костей скелета б) Сколиоз в) Заболевание мышц г) Нарушение опорно-двигательного аппарата
2.	При получении травмы во время соревнований лучше всего применить: а) Эластичный бинт б) Марлевый (плоский) бинт в) Индивидуальный перевязочный пакет г) Марлевую повязку
3.	Невыполнение режима дня приводит к: а) Нарушению функций мышечной и костной системы б) Нарушению функций центральной нервной системы в) Нарушению функций пищеварительной системы г) Нарушению функций сердечно-сосудистой системы
4.	Продолжительность сна в подростковом возрасте должна составлять не менее: а) 7 часов в сутки

	б) 8 часов в сутки в) 9 часов в сутки г) 10 часов в сутки
5.	Длительность физкультпаузы: а) 1-2 мин. б) 3-4 мин. в) 5-6 мин. г) 8-10 мин
6.	Правильная осанка формируется: а) Сама по себе б) Под влиянием физических упражнений в) С помощью рационального питания г) Под влиянием гибкости позвоночного столба
7.	Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется... а) уровнем работоспособности и запасам двигательных умений и навыков; б) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям; в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности; г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности;
8.	Физическая культура ориентирована на совершенствование... а физических и психических качеств людей; б техники двигательных действий; в работоспособности человека; г природных физических свойств человека;
9.	Нагрузка физических упражнений характеризуется... а величиной их воздействия на организм; б подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий; в временем и количеством повторений двигательных действий; г напряжений определенных мышечных групп;
10.	Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнений восстанавливается до уровня, который был до начала урока, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка... а мала и её следует увеличить; б переносится организмом относительно легко; в достаточно большая, но её можно повторить; г чрезмерная и её надо уменьшить;
11.	Физическая подготовленность характеризуется: а)высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям б)уровнем развития физических качеств в)хорошим развитием систем дыхания и кровообращения г)высокими результатами в учебной и трудовой деятельности
12.	Что понимается под закаливанием: а)купание в холодной воде и хождение босиком б)приспособление организма к воздействиям внешней среды в)сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями
13.	Под выносливостью как физическим качеством понимается: а) комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнять разнообразные физические упражнения б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению в) способность сохранять заданные параметры работы
14.	Из приведенных составляющих выберите основные для здорового образа жизни: а). Оптимальный уровень двигательной активности; б). Малоподвижный образ жизни;

	в). Небольшие и умеренные физические нагрузки; г). Занятия физической культурой и спортом; д). Рациональное питание; е). Курение и употребление алкоголя в небольших количествах; ж). Соблюдение режима труда и отдыха; з). Закаливание организма.

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

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

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

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

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

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

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

«Попуски по уважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Корректировка баллов за пропуски» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Итого баллов за отчетный период» - сумма всех выставленных баллов за данный период (графа заполняется делопроизводителем деканата).

Таблица перевода балльно-рейтинговых показателей в отметки традиционной системы оценивания

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

	3	2,5	2,3	2,2	2	1,8	1,7	1,5	-	«отлично»

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

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

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

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

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

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 (дата обращения: 20.03.2021). – 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 (дата обращения: 20.03.2021). – Режим доступа: по подписке.
3. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 «Сервис и туризм», 48.00.00 «Гуманитарные науки», 50.00.00 «Искусство и культура», 51.00.00 «Культуроведение и социокультурные проекты», 52.00.00 «Сценические искусства и литературное творчество», 53.00.00 «Музыкальное искусство», 54.00.00 «Изобразительное и прикладные виды искусств», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / авт.-сост. : Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; Кемеров. гос. ин-т культуры. - Кемерово : Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019. - 99 с. - ISBN 978-5-8154-0493-9. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1154343 (дата обращения: 20.03.2021). – Режим доступа: по подписке.

8.2. Дополнительная литература:

4. 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 (дата обращения: 20.03.2021). – Режим доступа: по подписке.
5. 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 (дата обращения: 20.07.2021). – Режим доступа: по подписке.

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

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

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

10.1. Общесистемные требования

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»

http://kchgu.ru - адрес официального сайта университета
https://do.kchgu.ru - электронная информационно-образовательная среда КЧГУ

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2021 / 2022 учебный годгод	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 5184 ЭБС от 25 марта 2021г.	с 30.03.2021 г по 30.03.2022 г.
	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № СЭБ НВ-294 от 1 декабря 2020 года.	Бессрочный
2021 /2022 учебный год	Электронная библиотека КЧГУ (Э.Б.).Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г.Протокол № 1). Электронный адрес: https: kchgu.ru/biblioteka - kchgu/	Бессрочный

2021 / 2022 Учебный год	Электронно-библиотечные системы: Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU» - https://www.elibrary.ru. Лицензионное соглашение №15646 от 01.08.2014г.Бесплатно. Национальная электронная библиотека (НЭБ) – https://rusneb.ru. Договор №101/НЭБ/1391 от 22.03.2016г.Бесплатно. Электронный ресурс «Polred.com Обзор СМИ» – https://polpred.com. Соглашение. Бесплатно.	Бессрочно

10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Спортивная площадка МКОУ КГО «Гимназия №4 имени М.А. Хабичева» Спортивные сооружения: Скамья, брусья параллельные, перекладины разной высоты, беговые дорожки, футбольное поле, ворота для ручного мяча, ворота для футбола, прыжковые ямы, оборудования для прыжков в высоту, сектор для толкания ядра, для метания гранаты, площадки для баскетбола, волейбола, минифутбола, гандбола.	369200 Карачаево-Черкесская Республика, г. Карачаевск, ул. Ленина, 45-а
Спортивный зал для проведения практических занятий Специализированная мебель: скамьи, доска меловая Технические средства обучения: аудио и видео аппаратура, наглядные материалы: муляжи, таблицы, плакаты, спортивный инвентарь	369200 Карачаево-Черкесская республика, г.Карачаевск, ул.Ленина, 29. Учебный корпус № 3, Большой игровой зал
Спортивный зал для проведения практических занятий. Специализированная мебель: – скамья, брусья разной высотой, перекладины, шведская стенка, маты гимнастические, бревно гимнастическое, гимнастический конь, гимнастический козел. Технические средства обучения: – доска, плейер, телевизор, мультимедийный проектор с экраном, спортивный инвентарь.	369200, Карачаево-Черкесская Республика, г. Карачаевск, ул. Ленина,29. Учебный корпус № 3, Гимнастический зал
Спортивный зал для проведения практических занятий Специализированная мебель: столы ученические, стулья, доска маркерная, теннисные столы, Технические средства обучения: аудио и видео аппаратура, наглядные материалы: муляжи, таблицы, плакаты, спортивный инвентарь	369200, Карачаево-Черкесская Республика, г.Карачаевск, ул.Ленина,29. Учебный корпус № 3, Тренажерный зал

10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

1. ABBY FineReader (лицензия №FCRP-1100-1002-3937), бессрочная.
2. Calculate Linux (внесён в ЕРРП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная.
3. GNU Image Manipulation Program (GIMP) (лицензия: №GNU GPLv3), бессрочная.
4. Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная.
5. KasperskyEndpointSecurity (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 03.03.2021 по 04.03.2023г.
6. Microsoft Office (лицензия №60127446), бессрочная.
7. Microsoft Windows (лицензия №60290784), бессрочная.

10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Современные профессиональные базы данных

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.

Информационные справочные системы

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - http://fgosvo.ru.

2. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) –http://edu.ru.

3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – http://school-collection.edu.ru.

4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – http://window/edu.ru.

5. Информационная система «Информио».

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

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

Под специальными условиями для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, включающие использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуги тьютора, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания университета.

Образование обучающихся с ОВЗ может быть организовано, как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Получение доступного и качественного высшего образования лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечено путем создания в университета комплекса необходимых условий обучения для данной категории обучающихся.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса для обучающихся с ОВЗ предусматривает:

- включение в вариативную часть учебного плана специализированных адаптационных дисциплин с целью дополнительной индивидуализированной коррекции нарушений учебных и коммуникативных умений, профессиональной и социальной адаптации. Набор этих специфических дисциплин определяется, исходя из конкретной ситуации и индивидуальных потребностей обучающихся с ОВЗ;

- в образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в студенческой группе;

- обеспечение обучающихся с ОВЗ печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;

- для прохождения практик для лиц с ОВЗ при необходимости создаются специальные рабочие места в соответствии с характером нарушений и с учетом профессионального вида деятельности.

Для осуществления процедуры текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации:

- обучающимся с ОВЗ и инвалидам предоставляется право выбора с учетом индивидуальных психофизических особенностей, формы проведения текущей и итоговой аттестации (устно, письменно, с использованием технических средств, в форме тестирования и др.)

- для подготовки ответов на экзамене промежуточной и итоговой аттестации обуча-

ющимся с ОВЗ и инвалидам может быть предоставлено дополнительное время и специальные технические средства.

При защите выпускной квалификационной работы, обучающихся с ОВЗ и инвалиды могут самостоятельно определять способ представления результатов исследования (устно, письменно, с использование технических средств, различных систем коммуникации и др.).

При необходимости обучающемуся с ОВЗ с учетом его индивидуальных психофизических особенностей дается возможность пройти промежуточную аттестацию устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п., либо предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

Обучающиеся с ОВЗ могут обучаться по индивидуальному учебному плану в установленные сроки с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося. Индивидуальный график обучения предусматривает различные варианты проведения занятий в университете как в академической группе, так и индивидуально.

Лицам с ОВЗ и инвалидам, имеющим нарушения опорно-двигательного аппарата, обеспечиваются и совершенствуются материально-технические условия беспрепятственного доступа в учебные помещения, столовые, туалетные, другие помещения, условия их пребывания в указанных помещениях.

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
Обновлены договоры: 1. На антивирус Касперского. (Договор №56/2023 от 25 января 2023г.). Действует до 03.03.2025г. 2.Договор № 36 от 14.03.2024г. эбс «Лань». Действует по 19.01.2025г. 3.Договор № 238 эбс ООО «Знаниум» от 23.04.2024г. Действует до 11 мая 2025г.	27.05.2024 г., Протокол №10	29.05.2024г., протокол № 8	30.05.2024г.,