

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

**Факультет экономики и управления**  
**Кафедра физического воспитания и общественного здоровья**

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

**Рабочая программа дисциплины**

---

**Физическая культура и спорт**  
(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки  
**49.03.03 – Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**  
(шифр, название направления)

---

Направленность (профиль) подготовки  
**«Рекреационно-оздоровительная деятельность»**

---

Квалификация выпускника  
**бакалавр**

---

Форма обучения  
**Заочная**

---

**Год начала подготовки – 2025**  
(по учебному плану)

Карачаевск, 2025

Программу составил(а): *ст. преподаватель Ортабаев К. Дж.*

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.03 – Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 №943, основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (направленность (профиль) подготовки «Рекреационно-оздоровительная деятельность»), локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания и общественного здоровья на 2025-2026 уч. год.

Протокол № 8 от 23.04.2025 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.....  | 4  |
| 4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся ..... | 5  |
| 5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....  | 6  |
| 5.1.    Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)   |    |
| 6  |    |
| 5.2. <i>Примерная тематика курсовых работ</i> .....  | 8  |
| 6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы.....  | 8  |
| 7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....  | 10 |
| 7.2. Перевод балльно-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания. ....  | 14 |
| 7.3 <i>Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины</i> .....  | 14 |
| 7.3.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям: .....   | 14 |
| 7.3.2. Примерные вопросы к итоговой аттестации (зачет).....  | 15 |
| 8.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса.....  | 16 |
| 9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля) .....  | 17 |
| 9.1. <i>Общесистемные требования</i> .....   | 17 |
| 9.2. <i>Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины</i> .....   | 18 |
| 9.3. <i>Необходимый комплекс лицензионного программного обеспечения</i> .....  | 18 |
| 10.Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....   | 19 |
| 11. Лист регистрации изменений.....  | 20 |

## **1. Наименование дисциплины (модуля)**

*Физическая культура и спорт*

**Целью** физического воспитания обучающихся является формирование физической культуры личности, приобретение умений и способностей направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма ради 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;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка студентов;
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой 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.

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

Дисциплина Б1.О.23 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части дисциплин по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (направленность (профиль) подготовки «Рекреационно-оздоровительная деятельность»).

Дисциплина (модуль) изучается на 2 курсе в 4 семестре.

| МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП   |         |
|---|---------|
| Индекс  | Б1.О.23 |
| К началу изучения дисциплины студент должен владеть объемом знаний, умений и навыков по предмету «Физическая культура» на предыдущем уровне образования и иметь достаточный уровень развития физических качеств для выполнения различных физических упражнений  |         |
| Программа курса ориентирована на теоретическую, методическую и практическую подготовку в области физической культуры и спорта, а также психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности.  |         |
| <b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>  |         |
| Изучение учебной дисциплины, курса по физической культуре базируется на знаниях и умениях, навыках полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: логически связан с теоретическими основами дисциплин «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности». |         |

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

| Код компетенций | Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ООП | Индикаторы достижения компетенций |
|-----------------|--|-----------------------------------|
|                 |  |                                   |

|              |  |  |
|--------------|--|--|
| <b>УК- 7</b> | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  | УК-7.1. Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма<br>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности<br>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности |
| <b>ОПК-1</b> | Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста                                     | ОПК-1.1. Знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания<br>ОПК-1.2. Разрабатывает учебные программы рекреационной направленности, использует средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся   |
| <b>ОПК-2</b> | Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке | ОПК-2.1. Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную и рекреационную деятельность с учетом особенностей различных возрастных групп<br>ОПК-2.2. Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.   |

**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  | Всего часов                |  |
|---|----------------------------|--|
|   | для заочной формы обучения |  |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины</b>  | <b>72</b>                  |  |
| <b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)</b> | <b>8</b>                   |  |
| <b>Аудиторная работа (всего):</b>   |                            |  |
| в том числе:  |                            |  |
| лекции  | -                          |  |
| семинары, практические занятия  | 8                          |  |
| практикумы  | -                          |  |

|  |                |
|--|----------------|
| лабораторные работы  | -              |
| <b>Внеаудиторная работа:</b>   |                |
| консультация перед зачетом   |                |
| 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>  | 60             |
| <b>Контроль самостоятельной работы</b>   | 4              |
| <b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)</b>   | 4 сем. - 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 заочной формы обучения

| №<br>п/п | Раздел, тема<br>дисциплины  | Общая<br>трудоемкость<br>(в часах) | Виды учебных занятий, включая самостоятельную<br>работу обучающихся и трудоемкость (в часах) |    |     |                |                                       |                               |
|----------|---|------------------------------------|--|----|-----|----------------|---------------------------------------|-------------------------------|
|          |   |                                    | Аудиторные<br>уч. занятия  |    |     | Сам.<br>работа | Планируемые<br>результаты<br>обучения | Формы<br>текущего<br>контроля |
|          |   | всего                              | Лек  | Пр | Лаб |                |                                       |                               |
|          | <b>Раздел Легкая атлетика</b>   |                                    |  |    |     |                |                                       |                               |
| 1.       | Развитие физических<br>качеств: Сила, скорость,<br>выносливость.  | 2                                  | -  | 2  | -   |                | <b>УК-7<br/>ОПК-1<br/>ОПК-2</b>       | Промежуточный<br>контрольный  |
| 2.       | Техника бега на короткие<br>дистанции.  | 2                                  | -  |    | -   | 2              | <b>УК-7<br/>ОПК-1<br/>ОПК-2</b>       | Промежуточный<br>контрольный  |
| 3.       | <b>Длительный бег</b><br>Развитие выносливости<br>Переменный бег на<br>отрезках 200- 4—600 – 800<br>метров: 2 – 3 x (200+100);<br>1 – 2 x (400 + 100м) и т.д. | 2                                  | -  |    | -   | 2              | <b>УК-7<br/>ОПК-1<br/>ОПК-2</b>       | Промежуточный<br>контрольный  |
| 4.       | Техника метания малого<br>мяча на дальность.<br>Метание м/ мяча, гранаты<br>Развитие скоростно-<br>силовых качеств.<br>Техника метания гранаты                | 4                                  | -  |    | -   | 4              | <b>УК-7<br/>ОПК-1<br/>ОПК-2</b>       | Промежуточный<br>контрольный  |
| 5.       | Прыжки в длину с места и<br>с разбега<br><b>Прыжки в длину</b><br>1.Развитие силовых и<br>координационных<br>способностей.                                    | 2                                  | -  | 2  | -   |                | <b>УК-7<br/>ОПК-1<br/>ОПК-2</b>       | Промежуточный<br>контрольный  |

|     |  |   |   |   |   |                                 |                           |  |
|-----|--|---|---|---|---|---------------------------------|---------------------------|--|
|     | 2. Прыжок в длину с разбега.<br>3. Прыжок в длину с разбега, избранным способом на результат   |   |   |   |   |                                 |                           |  |
| 6.  | Комплекс упражнений для развития выносливости  | 4 | - | - | 4 | <b>УК-7<br/>ОПК-1<br/>ОПК-2</b> | Промежуточный контрольный |  |
| 7.  | <b>Длительный бег</b><br>Развитие выносливости<br>Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. | 2 |   | - | 2 | <b>УК-7<br/>ОПК-1<br/>ОПК-2</b> | Промежуточный контрольный |  |
| 8.  | <b>Гладкий бег</b><br>Бег в равномерном темпе 15-20 мин – (Ю), 10-15 м – (Д)   | 4 |   | - | 4 | <b>УК-7<br/>ОПК-1<br/>ОПК-2</b> | Промежуточный контрольный |  |
| 9.  | <b>Кроссовая подготовка</b><br>Техника бега на длинные дистанции, контроль дыхания.  | 4 |   | - | 4 | <b>УК-7<br/>ОПК-1<br/>ОПК-2</b> | Промежуточный контрольный |  |
| 10. | Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий  | 4 | - | - | 4 | <b>УК-7<br/>ОПК-1<br/>ОПК-2</b> | Промежуточный контрольный |  |
| 11. | <b>Раздел Спортивные игры</b>  |   |   |   |   |                                 |                           |  |
| 12. | Техника игры: Волейбол.  | 4 | - | 2 | - | <b>УК-7<br/>ОПК-1<br/>ОПК-2</b> | Промежуточный контрольный |  |
| 13. | Тактика игры: Волейбол   | 2 | - | - | 2 | <b>УК-7<br/>ОПК-1<br/>ОПК-2</b> | Промежуточный контрольный |  |
| 14. | Двухсторонняя командная игра: Волейбол   | 2 | - | - | 2 | <b>УК-7<br/>ОПК-1<br/>ОПК-2</b> | Промежуточный контрольный |  |
| 15. | Техника игры: Баскетбол  | 4 | - | - | 4 | <b>УК-7<br/>ОПК-1<br/>ОПК-2</b> | Промежуточный контрольный |  |
| 16. | Тактика игры: Баскетбол  | 2 | - | - | 2 | <b>УК-7<br/>ОПК-1<br/>ОПК-2</b> | Промежуточный контрольный |  |
| 17. | Двухсторонняя командная игра: Баскетбол  | 2 | - | - | 2 | <b>УК-7<br/>ОПК-1<br/>ОПК-2</b> | Промежуточный контрольный |  |
| 18. | Техника безопасности по туризму  | 2 | - | - | 2 | <b>УК-7<br/>ОПК-1<br/>ОПК-2</b> | Промежуточный контрольный |  |
| 19. | Техника и тактика в туризме  | 4 | - | - | 4 | <b>УК-7<br/>ОПК-1<br/>ОПК-2</b> | Промежуточный контрольный |  |
| 20. | Обучение вязать прямой, ткацкий, встречный узел.   | 4 | - | - | 4 | <b>УК-7<br/>ОПК-1</b>           | Промежуточный контрольный |  |

|     |  |           |          |          |          |           | <b>ОПК-2</b>                    |                           |
|-----|--|-----------|----------|----------|----------|-----------|---------------------------------|---------------------------|
| 21. | Топографическая подготовка туриста. Краеведческая подготовка туриста | 4         | -        |          | -        | 4         | <b>УК-7<br/>ОПК-1<br/>ОПК-2</b> | Промежуточный контрольный |
| 22. | Техника безопасности по туризму                                      | 4         | -        | 2        | -        | 2         | <b>УК-7<br/>ОПК-1<br/>ОПК-2</b> | Промежуточный контрольный |
| 23. | Техника и тактика в туризме  | 4         | -        |          | -        | 4         | <b>УК-7<br/>ОПК-1<br/>ОПК-2</b> | Промежуточный контрольный |
| 24. | <b>Контроль</b>  | 4         |          |          |          |           |                                 |                           |
|     | <b>Итого</b>   | <b>72</b> | <b>-</b> | <b>8</b> | <b>-</b> | <b>60</b> |                                 |                           |

### **5.2. Примерная тематика курсовых работ**

Учебным планом не предусмотрены

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

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

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Рекомендуется на первой лекции довести до внимания студентов структуру дисциплины и его разделы, а в дальнейшем указывать начало каждого раздела (модуля), суть и его задачи, а, закончив изложение, подводить итог по этому разделу, чтобы связать его со следующим. Содержание лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины. Для эффективного проведения лекционного занятия рекомендуется соблюдать последовательность ее основных этапов:

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

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

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

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

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

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

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

теоретических докладов, их тезисы, готовить развернутые сообщения и выступать с ними перед аудиторией, участвовать в дискуссии и обсуждении.

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

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

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

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

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

| Уровни сформированности компетенций | Индикаторы   | Качественные критерии оценивание   |   |   |          |
|-------------------------------------|--|--|---|---|----------|
|                                     |  | 2 балла  | 3 балла   | 4 балла   | 5 баллов |
| <b>УК-7</b>                         |  |  |   |   |          |
| Базовый                             | <b>Знать:</b><br>виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни | Не знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни | В целом знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни | Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни |          |
|                                     | <b>Уметь:</b>  | Не умеет   | В целом умеет   | Умеет применять   |          |

|            |   |   |   |   |   |
|------------|---|---|---|---|---|
|            | <p>применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности</p> <p><b>Владеть:</b><br/>навыками физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности</p> | <p>применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности</p> | <p>применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности</p> | <p>на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности</p> |   |
| Повышенный | <p><b>Знать:</b><br/>виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>Уметь:</b><br/>использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа</p>   |   |   |   | <p>В полном объеме знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни</p> <p>Использует творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> |

|  |   |  |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|
|  | и стиля жизни   |  |  |  |  |
|  | <b>Владеть:</b><br>навыками физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности |  |  |  | В полном объеме владеет навыками физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности |

### ОПК-1

|            |  |  |   |   |   |
|------------|--|--|---|---|---|
| Базовый    | <b>Знать:</b><br>нормы физиологических показателей организма; -показатели индивидуального и популяционного здоровья, характеристику групп здоровья | Не знает нормы физиологических показателей организма; -показатели индивидуального и популяционного здоровья, характеристику групп здоровья | В целом знает нормы физиологических показателей организма; -показатели индивидуального и популяционного здоровья, характеристику групп здоровья | Знает нормы физиологических показателей организма; -показатели индивидуального и популяционного здоровья, характеристику групп здоровья |   |
|            | <b>Уметь:</b><br>учитывать индивидуальные и возрастные особенности физиологии учащихся   | Не умеет учитывать индивидуальные и возрастные особенности физиологии учащихся   | В целом умеет учитывать индивидуальные и возрастные особенности физиологии учащихся   | Умеет учитывать индивидуальные и возрастные особенности физиологии учащихся   |   |
|            | <b>Владеть:</b><br>основными методиками оздоровления, сохранения и укрепления здоровья   | Не владеет основными методиками оздоровления, сохранения и укрепления здоровья   | В целом владеет основными методиками оздоровления, сохранения и укрепления здоровья   | Владеет основными методиками оздоровления, сохранения и укрепления здоровья   |   |
| Повышенный | <b>Знать:</b><br>нормы физиологических показателей организма; -показатели индивидуального и популяционного здоровья, характеристику групп здоровья |  |   |   | В полном объеме знает нормы физиологических показателей организма; -показатели индивидуального и популяционного здоровья, характеристику групп здоровья |
|            | <b>Уметь:</b><br>учитывать индивидуальные и возрастные особенности физиологии  |  |   |   | Умеет учитывать индивидуальные и возрастные особенности физиологии учащихся   |

|              |   |   |  |  |  |   |
|--------------|---|---|--|--|--|---|
|              |   | учащихся  |  |  |  |   |
|              | <b>Владеть:</b><br>основными методиками оздоровления, сохранения и укрепления здоровья  |   |  |  |  | В полном объеме владеет основными методиками оздоровления, сохранения и укрепления здоровья   |
| <b>ОПК-2</b> |   |   |  |  |  |   |
| Базовый      | <b>Знать:</b><br>источники различных инфекционных и соматических заболеваний, пути передачи, факторы риска, признаки отдельных заболеваний  | Не знает источники различных инфекционных и соматических заболеваний, пути передачи, факторы риска, признаки отдельных заболеваний                        | В целом знает источники различных инфекционных и соматических заболеваний, пути передачи, факторы риска, признаки отдельных заболеваний                        | Знает источники различных инфекционных и соматических заболеваний, пути передачи, факторы риска, признаки отдельных заболеваний                        |  |   |
|              | <b>Уметь:</b><br>применять алгоритмы, модели, законы для решения ситуационных задач по оказанию доврачебной помощи при несчастных случаях и неотложных состояниях   | Не умеет применять алгоритмы, модели, законы для решения ситуационных задач по оказанию доврачебной помощи при несчастных случаях и неотложных состояниях | В целом умеет применять алгоритмы, модели, законы для решения ситуационных задач по оказанию доврачебной помощи при несчастных случаях и неотложных состояниях | Умеет применять алгоритмы, модели, законы для решения ситуационных задач по оказанию доврачебной помощи при несчастных случаях и неотложных состояниях |  |   |
|              | <b>Владеть:</b><br>навыками оказания доврачебной помощи при несчастных случаях и неотложных состояниях  | Не владеет навыками оказания доврачебной помощи при несчастных случаях и неотложных состояниях  | В целом владеет навыками оказания доврачебной помощи при несчастных случаях и неотложных состояниях  | Владеет навыками оказания доврачебной помощи при несчастных случаях и неотложных состояниях  |  |   |
| Повышенный   | <b>Знать:</b><br>источники различных инфекционных и соматических заболеваний, пути передачи, факторы риска, признаки отдельных заболеваний<br><b>Уметь:</b><br>применять алгоритмы, модели, законы для решения ситуационных |   |  |  |  | В полном объеме знает источники различных инфекционных и соматических заболеваний, пути передачи, факторы риска, признаки отдельных заболеваний<br>Умеет применять алгоритмы, модели, законы для решения ситуационных задач по оказанию |

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
|  | задач по оказанию доврачебной помощи при несчастных случаях и неотложных состояниях детей              |  |  | доврачебной помощи при несчастных случаях и неотложных состояниях детей                                     |
|  | <b>Владеть:</b><br>навыками оказания доврачебной помощи при несчастных случаях и неотложных состояниях |  |  | В полном объеме владеет навыками оказания доврачебной помощи при несчастных случаях и неотложных состояниях |

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

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

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

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

1. - физическая культура и спорт как социальные феномены;
2. - ценности физической культуры;
3. - физическая культура личности студента;
4. - дисциплина "Физическая культура и спорт" в структуре высшего образования;
5. - законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте;
6. - наставление по физической подготовке работников умственного труда;
7. - меры безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
8. - жизненно необходимые умения и навыки;
9. - двигательная активность, ее виды и формы;
10. - профессионально необходимые умения и навыки;
11. - понятия об органах и физиологических системах организма;
12. - человек как саморегулирующаяся система;
13. - психофизические особенности трудовой деятельности специалистов
14. - теория активного отдыха;
15. - основные физические качества;
16. - физкультурно-спортивные виды активного отдыха;
17. - средства и методы релаксации;
18. - рациональное питание;
19. - закаливание;

20. - роль физической культуры личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.

#### **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.

#### **7.3.2. Примерные вопросы к итоговой аттестации (зачет)**

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Профессиональная направленность физического воспитания
3. Физическая культура – ведущий фактор здоровья студентов.
4. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система.
5. Физическая культура – ведущий фактор здоровья студентов.
6. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
7. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
8. Биологические ритмы и работоспособность.
9. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
10. Воздействие природных и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека.
11. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
12. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
13. Влияние образа жизни на здоровье.
14. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
15. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
16. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
17. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.

18. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
19. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
20. Основы обучения движениям (техническая подготовка).
21. Развитие физических качеств у студентов.
22. Тестирование и оценка уровня подготовленности на занятиях физической культурой.
23. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества.
24. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
25. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
26. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность.
27. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
28. Средства и методы лечебной физической культуры при различных заболеваниях студентов.

**Критерии оценки устного ответа:**

✓ 5 баллов - если ответ показывает глубокое и систематическое знание всего программного материала и структуры конкретного вопроса, а также основного содержания и новаций лекционного курса по сравнению с учебной литературой. Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области. Знание основной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логически корректное и убедительное изложение ответа.

✓ 4 - балла - знание узловых проблем программы и основного содержания лекционного курса; умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем в рамках данной темы; знание важнейших работ из списка рекомендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.

✓ 3 балла – фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины; неполное знакомство с рекомендованной литературой; частичные затруднения с выполнением предусмотренных программой заданий; стремление логически определено и последовательно изложить ответ.

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

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

**a) основная учебная литература**

1. 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>
2. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие,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> – Режим доступа: по подписке.
3. Физическая культура и спорт в системе образования. Инновации и перспективы развития : сборник научных трудов / . - Санкт-Петербург : Изд-во С.-Петерб. ун-та,

2020. - 316 с. - ISBN 978-5-288-06069-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1840333> – Режим доступа: по подписке.
4. Физическая культура (подготовка). Спортивные и подвижные игры : учебное пособие / под науч. ред. Е.А. Таран. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 196 с. — (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-112557-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2151116> – Режим доступа: по подписке.
  5. Зульфугарзаде, Т. Э. Правовые основы физической культуры и спорта : учебное пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 140 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook\_58da4dd5479ec. - ISBN 978-5-16-012700-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1938936> – Режим доступа: по подписке.

#### ***б) дополнительная учебная литература***

1. Физическая культура: учебник для вузов. Гриф Московского педагогического гос. Университета / А.Б. Муллер. - М.: Юрайт, 2013. - 424 с.
2. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении: учеб. пособие для студентов МГУУ Правительства Москвы всех направлений подготовки (степень бакалавр) / под ред. В.А. Баранова. - М.: МГУУ ПМ, 2014. - 140с.
3. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
4. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 256 с.
5. Олимпийский спорт и олимпийское движение [Текст]: учебное пособие для студентов МГУУ Правительства Москвы всех направлений подготовки (степень "бакалавр") / А. В. Николаев [и др.]. - М.: МГУУ ПМ, 2013-152 с.
6. Евсеев Ю. И. Физическая культура [Текст]: учебное пособие. Гриф МО РФ. Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту (третьего поколения) / Ю.И. Евсеев. - 8-е изд., испр. - Ростов н/Д: Феникс, 2012. - 445 с.
7. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / Шулятьев В.М. - Москва: Российский университет дружбы народов. 2012. - 288 с. - Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.
8. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. - Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.
9. Лысова И.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И.А. - М.: Московский гуманитарный университет, 2012. - 161 с. - Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.
10. Холодов Ж.К. Теряя и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. Гриф УМО /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 8-е изд., стер. - М.: Академия, 2010. - 479 с.
11. Содержание и направленность оздоровительной физической тренировки: учебное пособие для студ. Всех специальностей и направлений подготовки / ред. В.А. Баранов. - М.: МГУУ ПМ, 2010.-93 с.
12. В.Т Никоноров. Физическая культура; учебное пособие. Чебоксары: Чуваш. Гос. педун-т, 2011. - 96 с
13. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие / Г.С. Туманян. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. - 335 с.

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

##### ***9.1. Общесистемные требования***

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

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

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

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

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

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

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

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

Занятия проводятся в учебных аудиториях, предназначенных для проведения занятий лекционного и практического типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с расписанием занятий по образовательной программе. С описанием 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 комплекс 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. Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная.

4. Kaspersky Endpoint Security (Договор №0379400000325000001/1 от 28.02.2025 г.  
Срок действия лицензии с 27.02.2025 г. по 07.03.2027 г.)
5. Microsoft Office (лицензия №60127446), бессрочная.
6. Microsoft Windows (лицензия №60290784), бессрочная.

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

1. Официальный сайт Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) [Электронный ресурс]. - <https://wciom.ru/>.
2. Официальный сайт Аналитического центра ЛЕВАДА-ЦЕНТР [Электронный ресурс]. - <https://www.levada.ru/>.

#### **10. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

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

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

## **11. Лист регистрации изменений**

| <b>Изменение</b> | <b>Дата и номер протокола<br/>ученого совета<br/>Университета, на котором<br/>были утверждены<br/>изменения</b> | <b>Дата введения<br/>изменений</b> |
|------------------|---|------------------------------------|
|                  |   |                                    |
|                  |   |                                    |