

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

Факультет физической культуры

Кафедра теоретических основ физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ

И. о. проректора по УР

М. Х. Чанкаев

«30» апреля 2025 г., протокол № 8

Рабочая программа дисциплины

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА**

(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки

49.04.01 Физическая культура

(шифр, название направления)

направленность (профиль) программы

**Подготовка высококвалифицированных спортсменов
в избранном виде спорта**

Квалификация выпускника

Магистр

Форма обучения

Очная/заочная

Год начала подготовки – 2024

Карачаевск, 2025

Составитель: к.п.н., доц. Джаубаев Ю.А.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования –магистратура по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 №944, образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура (уровень магистратура), направленность (профиль) подготовки «Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта», локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на 2024-2025 уч.год на заседании кафедры ТОФК и туризма, протокол № 9 от 28.05.2024г.

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	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
5.2. Примерная тематика курсовых работ	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
7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций.....	10
7.2. Перевод балльно-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания.....	13
7.3. Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины.....	13
7.3.1. Перечень вопросов для зачета/экзамена	13
7.3.2. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям	15
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	16
8.1. Основная литература:.....	16
8.2. Дополнительная литература:.....	16
4. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)	17
9.1. Общесистемные требования.....	17
9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины	18
9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения	18
9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	18
10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья	18
11. Лист регистрации изменений	20

1. Наименование дисциплины (модуля):

ТЕХНОЛОГИЯ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Целью освоения учебной дисциплины являются формирование у магистрантов навыки научного мышления, передать знания о методах ведения и способах оформления результатов научных исследований в физической культуре и спорте.

Для достижения цели ставятся задачи:

ознакомление магистрантов с **Теория и методика физической культуры и спорта**

Целью изучения дисциплины является:

«Теория и методика физической культуры и спорта» знакомит студентов с общей характеристикой физической культуры как общественного и педагогического явления, и разделами, относящимися к связанной с физическим воспитанием практике направленного использования физической культуры в обществе (производственная физическая культура, физическая культура в повседневном быту, ее оздоровительно-гигиенические, оздоровительно-рекреативные, оздоровительно-восстановительные и другие формы).

В процессе изучения учебной дисциплины рассматривается сфера спорта как общественного и педагогического явления. Освещаются главным образом общие теоретико-методические проблемы спорта.

Наряду с определением отправных понятий, характеристикой предмета и методов теории спорта раскрывается в главных чертах социальная сущность самого спорта, показаны в целом его основные функции, формы и условия функционирования в обществе.

В результате прохождения курса теории и методики физического воспитания и спорта будущие магистры образования по направлению физической культуры должны научиться разбираться в сложности методики воспитания физических качеств, обучения двигательным действиям, организации учебного процесса, уяснить основы построения тренировочного процесса.

Для достижения цели ставятся задачи:

- изучить необходимый понятийный аппарат дисциплины;
- обеспечение научного и методического осмысления основ физического воспитания и спорта:
- освоение методов исследования, навыков организации и проведения эксперимента;
- освоение умений практической реализации научно-методических положений в прогрессе физкультурно-спортивных занятий;
- освоение методов применения технических средств и компьютерной техники в процессе проведения теоретических и практических исследований;
- практическая реализация знаний посредством выполнения и оформления результатов научно-исследовательской работы по проблемам теории и методики физического воспитания

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

3. Дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта» (ФТД.01) относится к вариативной части ФТД.В.
4. Дисциплина (модуль) изучается на 1 курсе во 2 семестре.
- 5.

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
Индекс	ФТД.01
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Учебная дисциплина направлена на обеспечение глубокого научного и методического осмысления основ физического воспитания и оздоровительной физической культуры и освоения умений	

практической реализации научно-методических положений. Эта дисциплина тесно связана с УИРС и НИРС, с проблематикой научных исследований и методических разработок на кафедрах, факультете.
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
Эта дисциплина базируется на знаниях, полученных ранее при изучении курсов «Информатика», «Биомеханика», «Физиологии», и других учебных дисциплин. Программой предусмотрено чтение лекций и проведение практических занятий. Большое значение придается организации самостоятельной работы студентов.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ОПВО	Индикаторы достижения сформированности компетенций
УК-2	Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла	УК-2.1. Формулирует на основе поставленной проблемы проектную задачу и способ ее решения через реализацию проектного управления УК-2.2. Разрабатывает концепцию проекта в рамках обозначенной проблемы: формулирует цель, задачи, обосновывает актуальность, значимость, ожидаемые результаты и возможные сферы их применения; УК-2.3. Планирует необходимые ресурсы, в том числе с учетом их заменимости; УК-2.4. Разрабатывает план реализации проекта с использованием инструментов планирования; УК-2.5. Осуществляет мониторинг хода реализации проекта, корректирует отклонения, вносит дополнительные изменения в план реализации проекта, уточняет зоны ответственности участников проекта.
УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.1. Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания. УК-6.2. Определяет приоритеты профессионального роста и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки по выбранным критериям; УК-6.3. Выстраивает гибкую профессиональную траекторию, используя инструменты непрерывного образования, с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности и динамично изменяющихся требований рынка труда
ОПК-7	Способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию физической культуры и массового спорта	ОПК-7.1. Знает основные тенденции развития физической культуры и массового спорта на современном этапе. ОПК-7.2. Демонстрирует знание современных научных и практических проблем физкультурно-спортивной деятельности. ОПК-7.3. Умеет выявлять и анализировать текущие научные и практические проблемы физкультурно-спортивной деятельности. ОПК-7.4. Умеет осуществлять поиск научной информации из различных источников в избранном направлении научных исследований. ОПК-7.5. Владеет навыками внедрения практических программ в области физической культуры и спорта

ОПК-9	Способен осуществлять методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта	ОПК-9.1. Знает основные направления, теории, методы и технологии в области физической культуры и массового спорта. ОПК-9.2. Умеет разрабатывать программы с применением современных методов и технологий в области физической культуры и массового спорта ОПК-9.3. Владеет навыками применения современных средств, методов, технологий в области физической культуры и массового спорта.
--------------	--	---

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 дисциплины составляет 6 ЗЕТ, 216 академических часов

Объем дисциплины	Всего часов	
	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины		72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)		
Аудиторная работа (всего):		
в том числе:		
лекции		
семинары, практические занятия		10
практикумы		
лабораторные работы		
Внеаудиторная работа:		
В том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем:		
курсовое проектирование		
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)		
творческая работа (эссе)		
Самостоятельная работа обучающихся (всего)		58
Контроль самостоятельной работы		4
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)		Зачет-2 семестр

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)

Заочная форма обучения

№ п/ п	Раздел дисциплины	Всего в часах	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)		
			Аудиторные уч. занятия		Самост. работа
			Лек	Пр	
1	Тема: Система физического воспитания в Российской Федерации	2		2	
2	Тема: Формирование личности в процессе физического воспитания	2			2
3	Тема: Средства и методы физического воспитания	2		2	
4	Тема: Общеметодические и специфические принципы физического воспитания	2			2
5	Тема: Основы теории и методики обучения двигательным действиям	2		2	
6	Тема: Основы развития физических качеств. Сила и основы методики ее воспитания.	2			2
7	Тема: Скоростные способности и основы методики их воспитания	2			2
8	Тема: Выносливость и основы методики ее воспитания	2			2
9	Тема: Гибкость и основы методики ее воспитания	2		2	
10	Тема: Двигательно-координационные способности и основы их воспитания	4		2	2
11	Тема: Физическое воспитание детей и учащейся молодежи	2			2
12	Тема: Планирование и контроль в физическом воспитании	4			4
13	Тема: Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности	4			4
14	Тема: Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. Профессионально-прикладная физическая подготовка	4			4
15	Тема: Оздоровительно-рекреативная и реабилитационная физическая культура	4			4

16	Тема: Общая характеристика спорта	4			4
17	Тема: Основы спортивной тренировки	4			4
18	Тема: Структура многолетней подготовки спортсмена	4			4
19	Тема: Основы построения процесса спортивной подготовки	4			4
20	Тема: Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки	4			4
21	Тема: Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки	4			4
22	Тема: Дополнительные (внетренировочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной подготовки	4			4
23	Контроль	4			
Всего:		72		10	58

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)

7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций

Компетенции	Зачтено			Не зачтено
	Высокий уровень (отлично) (86-100% баллов)	Средний уровень (хорошо) (71-85% баллов)	Низкий уровень (удовлетворительно) (56-70% баллов)	Ниже порогового уровня (неудовлетворительно) (до 55 % баллов)
УК-2: способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и	УК-2.1. В полном объеме знает формулировку цели проекта, обосновывает его значимость и	УК-2.1. Знает формулировку цели проекта, обосновывает его значимость и реализуемость.	УК-2.1. В целом знает формулировку цели проекта, обосновывает его значимость и реализуемость.	УК-2.1. Не знает формулировку цели проекта, обосновывает его значимость и реализуемость.

способы ее совершенствования на основе самооценки	реализуемость.			
	УК-2.2. В полном объеме умеет разрабатывать программу действий по решению задач проекта с учетом имеющихся ресурсов и ограничений.	УК-2.2. Умеет разрабатывать программу действий по решению задач проекта с учетом имеющихся ресурсов и ограничений.	УК-2.2. В целом умеет разрабатывать программу действий по решению задач проекта с учетом имеющихся ресурсов и ограничений.	УК-2.2. Не умеет разрабатывать программу действий по решению задач проекта с учетом имеющихся ресурсов и ограничений.
	УК-2.3. В полном объеме владеет навыками и принципами выполнения проекта в соответствии с установленными целями.	УК-2.3. Владеет навыками и принципами выполнения проекта в соответствии с установленными целями.	УК-2.3. В целом владеет навыками и принципами выполнения проекта в соответствии с установленными целями.	УК-2.3. Не владеет навыками и принципами выполнения проекта в соответствии с установленными целями.
УК-6: способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.1. В полном объеме знает истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта.	УК-6.1. Знает истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта.	УК-6.1. В целом знает истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта.	УК-6.1. Не знает истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта.
	УК-6.2. В полном объеме умеет выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизического состояния.	УК-6.2. Умеет выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизического состояния.	УК-6.2. В целом умеет выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизического состояния.	УК-6.2. Не умеет выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизического состояния.
	УК-6.3. В полном объеме владеет методикой оказания первой доврачебной помощи	УК-6.3. Владеет методикой оказания первой доврачебной помощи	УК-6.3. В целом владеет методикой оказания первой доврачебной помощи	УК-6.3. Не владеет методикой оказания первой доврачебной помощи пострадавшим в

	помощи пострадавшим в процессе занятий.	пострадавшим в процессе занятий.	пострадавшим в процессе занятий.	процессе занятий.
ОПК-7 Способен обосновывать повышение эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации	ОПК-7.1. В полном объеме знает медико-биологические основы и принципы разработки программ физкультурно-оздоровительной направленности.	ОПК-7.1. Знает медико-биологические основы и принципы разработки программ физкультурно-оздоровительной направленности.	ОПК-7.1. В целом знает медико-биологические основы и принципы разработки программ физкультурно-оздоровительной направленности.	ОПК-7.1. Не знает медико-биологические основы и принципы разработки программ физкультурно-оздоровительной направленности.
	ОПК-7.2. В полном объеме умеет разрабатывать новые физкультурно-оздоровительные технологии на основе современных знаний в области физической культуры и спорта и смежных медико-биологических дисциплин.	ОПК-7.2. Умеет разрабатывать новые физкультурно-оздоровительные технологии на основе современных знаний в области физической культуры и спорта и смежных медико-биологических дисциплин.	ОПК-7.2. В целом умеет разрабатывать новые физкультурно-оздоровительные технологии на основе современных знаний в области физической культуры и спорта и смежных медико-биологических дисциплин.	ОПК-7.2. Не умеет разрабатывать новые физкультурно-оздоровительные технологии на основе современных знаний в области физической культуры и спорта и смежных медико-биологических дисциплин.
	ОПК-7.3. В полном объеме владеет навыками проведения физкультурно-оздоровительных занятий на основе программ.	ОПК-7.3. Владеет навыками проведения физкультурно-оздоровительных занятий на основе программ.	ОПК-7.3. В целом владеет навыками проведения физкультурно-оздоровительных занятий на основе программ.	ОПК-7.3. Не владеет навыками проведения физкультурно-оздоровительных занятий на основе программ.
ОПК-9 Способен осуществлять методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта	ОПК-9.1. В полном объеме знает совокупность основных понятий современных и инновационных научно-исследовательских технологий.	ОПК-9.1. Знает совокупность основных понятий современных и инновационных научно-исследовательских технологий.	ОПК-9.1. В целом знает совокупность основных понятий современных и инновационных научно-исследовательских технологий.	ОПК-9.1. Не знает совокупность основных понятий современных и инновационных научно-исследовательских технологий.
	ОПК-9.2. В полном объеме умеет осуществлять методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта.	ОПК-9.2. Умеет осуществлять методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта.	ОПК-9.2. В целом умеет осуществлять методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта.	ОПК-9.2. Не умеет осуществлять методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта.
	ОПК-9.3. В	ОПК-9.3. Владеет	ОПК-9.3. В целом	ОПК-9.3. Не владеет

	полном объеме владеет методами оценки эффективности решения современных и инновационных научно-исследовательских технологий.	методами оценки эффективности решения современных и инновационных научно-исследовательских технологий.	владеет методами оценки эффективности решения современных и инновационных научно-исследовательских технологий.	методами оценки эффективности решения современных и инновационных научно-исследовательских технологий.
--	--	--	--	--

7.2. Перевод балльно-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания.

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

7.3. Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины

7.3.1. Перечень вопросов для зачета/экзамена

Вопросы для зачета:

1. Цель, задачи и средства физического воспитания.
2. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.
3. Критерии эффективности техники физических упражнений.
4. Ближайший и кумулятивный эффекты физических упражнений.
5. Методы физического воспитания.
6. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания.
7. Сила как физическое качество. Средства и методы воспитания силы. Методики воспитания силовых способностей. Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей.
8. Скоростные способности человека. Факторы, влияющие на скоростные способности. Средства и методы воспитания скоростных способностей. Методики воспитания скоростных способностей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.
9. Выносливость и факторы ее определяющие. Средства методы воспитания выносливости. Методика воспитания выносливости. Воспитание специфических типов выносливости. Контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости. Показатели выносливости – запас скорости, индекс выносливости, коэффициент выносливости.
10. Гибкость. Виды гибкости. Средства и методы воспитания гибкости. Методика развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.
11. Двигательно-координационные способности, классификация и факторы, их определяющие. Средства воспитания координационных способностей. Методические подходы и методы воспитания координационных способностей. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений. Контрольные упражнения для определения уровня развития координационных способностей.
12. Задачи, средства и формы организации физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

13. Задачи и средства и формы организации физического воспитания детей в школе.
14. Формы организации физического воспитания школьников в системе внешкольных учреждений и в семье.
15. Урок физической культуры. Дозирование физических нагрузок на уроке. Общая и моторная плотность.
16. Основные направления и формы организации физического воспитания в вузе.
17. Виды планирования в физическом воспитании. Основные документы планирования.
18. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании. Виды и методы контроля.
19. Физическая культура в режиме трудового дня и в быту трудящихся.
20. Формы организации и методические основы занятий физическими упражнениями людей пожилого и старшего возраста.
21. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Профессиональные факторы, определяющие конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки.
22. Основные направления оздоровительной физической культуры. Физкультурно-оздоровительные системы и методики.
23. Способы регламентации нагрузки и методические правила проведения физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
24. Характеристика средств специальной оздоровительной направленности.
25. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
26. Социальные функции спорта (общие и специфические).
27. Основные направления в развитии спортивного движения. Спорт общедоступный и спорт высших достижений. Какие направления включают каждый из них.
28. Компоненты системы тренировочно-соревновательной подготовки. Их функциональное назначение.
29. Средства спортивной тренировки.
30. Методы спортивной тренировки (общепедагогические и практические).
31. Принципы спортивной тренировки.
32. Принцип направленности на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация.
33. Единство общей и специальной подготовки.
34. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок. Правила соотношения объема и интенсивности тренировочных нагрузок.
35. Цикличность тренировочного процесса.
36. Основные стороны спортивной тренировки.
37. Спортивно-техническая подготовка спортсмена
38. Спортивно-тактическая подготовка спортсмена
39. Физическая подготовка спортсмена.
40. Психическая подготовка спортсмена.
41. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Зоны интенсивности.
42. Этапы многолетней спортивной подготовки.
43. Построение тренировки в малых циклах, характеристика и виды микроциклов.
44. Построение тренировки в средних циклах, характеристика и виды мезоциклов.
45. Построение тренировки в больших циклах, характеристика и структура макроциклов.
46. Содержание и организация тренировочного процесса в подготовительный период.
47. Содержание и организация тренировочного процесса в соревновательный период.
48. Содержание и организация тренировочного процесса в переходный период.

49. Выбор средств и методов тренировки в зависимости от квалификации спортсменов. Взаимосвязь квалификации спортсмена и объема средств, обеспечивающих расширение зоны функциональных резервов.
50. Проблема поддержания достигнутого уровня долговременной адаптации. Влияние на организм длительного снижения напряженности тренировочного процесса и продолжения напряженных тренировок после достижения индивидуально обусловленных границ адаптации к тренировочным воздействиям.
51. Характеристика периода вработывания. Зависимость длительности периода вработывания от интенсивности работы, квалификации спортсмена и степени адаптированности к выполняемой работе.
52. Динамика восстановительных процессов. Гетерохронность восстановления.
53. Внешняя и внутренняя стороны тренировочно-соревновательных нагрузок. Их взаимосвязь и соотношение в зависимости от условий выполнения, квалификации, функционального состояния спортсмена.
54. Комплексный контроль в подготовке спортсмена. Виды контроля.
55. Формы учета в процессе спортивной тренировки. Документы учета.
56. Спортивный отбор и спортивная ориентация. Этапы спортивного отбора.
57. Тренажеры, диагностическая и управляющая аппаратура в спортивной подготовке.
58. Особенности подготовки в условиях холодного и жаркого климата.
59. Особенности подготовки в связи со сменой временного пояса.
60. Особенности подготовки в условиях среднегорья и высокогорья.

7.3.2 Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям

1. Критерии эффективности техники физических упражнений.
2. Ближайший и кумулятивный эффекты физических упражнений.
3. Классификация физических упражнений.
4. Оздоровительные силы природы.
5. Гигиенические факторы.
6. Специфические методы физического воспитания.
7. Общепедагогические методы физического воспитания.
8. Методы обучения двигательным действиям.
9. Методы воспитания физических качеств.
10. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.
11. Словесные методы и методы обеспечения наглядности в физическом воспитании.
12. Общеметодические принципы физического воспитания.
13. Специфические принципы физического воспитания.
14. Характеристика двигательного умения и двигательного навыка.
Последовательность формирования двигательного навыка.
15. Закономерности формирования двигательного навыка.
16. Этапы процесса обучения и их задачи.
17. Сила как физическое качество. Средства и методы воспитания силы. Методики воспитания силовых способностей. Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей.
18. Скоростные способности человека. Факторы, влияющие на скоростные способности. Средства и методы воспитания скоростных способностей. Методики воспитания скоростных способностей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.
19. Выносливость и факторы ее определяющие. Средства методы воспитания выносливости. Методика воспитания выносливости. Воспитание специфических типов выносливости. Контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости. Показатели выносливости – запас скорости, индекс выносливости, коэффициент выносливости.

20. Гибкость. Виды гибкости. Средства и методы воспитания гибкости. Методика развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.
21. Двигательно-координационные способности, классификация и факторы, их определяющие. Средства воспитания координационных способностей. Методические подходы и методы воспитания координационных способностей. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений. Контрольные упражнения для определения уровня развития координационных способностей

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

8.1. Основная литература:

1. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1945375>
2. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник / Л. П. Матвеев. — Москва : Спорт-Человек, 2020. — 342 с. — ISBN 978-5-906132-50-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165125>
3. Общая теория спорта и технология спортивной подготовки : учебно-методическое пособие / составитель С. М. Обухов. — Сургут : СурГУ, 2023. — 32 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/422378>
4. Парыгина, О. В. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие / О. В. Парыгина. - Москва : Альтаир-МГАВТ, 2019. - 129 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1057281>
5. Пиянзин, А. Н. Методика физического воспитания: учебное пособие / А. Н. Пиянзин. - Тольятти: ТГУ, 2018. - 82 с. - ISBN 978-5-8259-1219-6. - URL: <https://e.lanbook.com/book/139663>
6. Рубин, В. С. Разделы теории и методики физической культуры: учебное пособие / В. С. Рубин. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург : Лань, 2020. - 104 с. - ISBN 978-5-8114-4976-7. - URL: <https://e.lanbook.com/book/136171>
7. Чертов, Н. В. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие / Н. В. Чертов ; Южный федеральный университет. - Ростов-на-Дону ; Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2022. - 154 с. - ISBN 978-5-9275-4211-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2039093>

8.2. Дополнительная литература:

1. Васильков А.А. Теория и методика спорта. Ростов н/Д.: Феникс, 2009. - 384 с.
2. Волков, И. П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта: учебное пособие / И. П. Волков. - Минск: РИПО, 2015. - 196 с.- ISBN 978-985-503-542-9. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/949041>
3. Кузьменко, Г. А. Развитие интеллектуальных способностей подростков в условиях спортивной деятельности: теоретико-методологические и организационные предпосылки : монография / Г. А. Кузьменко. - Москва : Прометей, 2013. - 532 с. - ISBN 978-5-7042-2393-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/558720>
4. Мансуров И.И. Теоретико-методические основы физической культуры в школе.

- Карачаевск, 2003. - 360 с.
5. Под ред. Л.Б. Кофмана; авт.-сост. Г.И. Погадаев. Настольная книга учителя физической культуры/ - М.:ФиС, 2008. - 496с.
 6. Джаубаев Ю.А. Педагогические основы использования подвижных игр народов Карачаево-Черкесии как средства физического воспитания и рекреации школьников: Монография.-Карачаевск: КЧГУ, 2018.-220с.
 8. Джаубаев Ю.А. Региональная политика в сфере туризма: вызовы времени и перспективы развития // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Карачаевск: КЧГУ, 2018.-296с.
 9. Под общ. Ред. Ф.П.Суслова, Ж.К.Холодова. Теория и методика спорта: Учеб. пособие для училищ олимпийского резерва. - М., 1997. - 416 с.
 10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие. - М.: Академия ИЦ, 2011. - 479 с.
 11. Ю.Д. Железняк, И.В. Кулишенко, Е.В. Крякина; под ред. Ю.Д. Железняка. Методика обучения физической культуре: учебник для студ. учрежд. высш. проф. образ. М.: Изд. центр «Академия», 2013.

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

9.1. Общесистемные требования

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»

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

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

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

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

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 249 эбс от 14.05.2026 г. Электронный адрес: https://znanium.com	от 14.05.2025 г. до 14.05.2026 г.
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 10 от 11.02.2026г. Электронный адрес: https://e.lanbook.com	от 11.02.2025 г. до 11.02.2026 г.
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система КЧГУ. Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1. Электронный адрес: http://lib.kchgu.ru	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22.02.2023 г. Электронный адрес: http://rusneb.ru	Бессрочный
2025-2026	Научная электронная библиотека	Бессрочный

учебный год	«ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: http://elibrary.ru	
2025-2026 учебный год	Электронный ресурс Polpred.com Обзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: http://polpred.com	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 оснащённости аудиторий можно ознакомиться на сайте университета, в разделе материально-технического обеспечения и оснащённости образовательного процесса по адресу: <https://kchgu.ru/sveden/objects/>

9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

- Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная;
- Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная;
- ABBY FineReader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная;
- CalculateLinux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная;
- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная;
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.;
- Kaspersky Endpoint Security. Договор №0379400000325000001/1 от 28.02.2025 г. Срок действия лицензии с 27.02.2025 г. по 07.03.2027 г.

9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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

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

В ФГБОУ ВО «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева» созданы условия для получения высшего образования по образовательным

программам обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

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

11. Лист регистрации изменений

В рабочей программе внесены следующие изменения:

Изменение	Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения	Дата введения изменений