

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 спортивных дисциплин**

УТВЕРЖДАЮ

И. о. проректора по УР

М. Х. Чанкаев

«30» апреля 2025 г., протокол № 8

**Рабочая программа дисциплины**

**Теория и технологии профессионально-прикладной физической культуры**

---

*(Наименование дисциплины (модуля))*

Направление подготовки

**49.04.01 Физическая культура**

---

*(шифр, название направления)*

Направленность (профиль) подготовки

**Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта**

---

Квалификация выпускника

**магистр**

---

Форма обучения

**заочная**

---

**Год начала подготовки - 2025**

*(по учебному плану)*

---

Карачаевск 2025

Составитель: Доцент Кубеков Э. А.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 944, основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, профиль – Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта; локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры спортивных дисциплин на 2025-2026 уч. год

Протокол № 8 от 25.04.2025г.

Заведующий кафедрой

Кочкаров Э.Э.

## Содержание

1. Наименование дисциплины (модуля) .....	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	4
3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....	6
4. Объем дисциплины .....	6
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	7
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) .....	8
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	9
7.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	9
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы .....	13
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) .....	17
9. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля) .....	18
9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля) .....	21
9.1. Общесистемные требования .....	21
9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины .....	21
9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения .....	22
9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы ...	22
10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья .....	22
11. Лист регистрации изменений .....	23

## 1. Наименование дисциплины (модуля)

Теория и технологии профессионально-прикладной физической культуры

**Цель:** Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и технологии профессионально-прикладной физической культуры» составлена в соответствии с учебным планом подготовки магистров по направлению 49.04.01 – Физическая культура в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования и утвержденными стандартами и положениями Университета. Целью дисциплины «Теория и технологии профессионально-прикладной физической культуры» является освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области физической культуры и спорта и реализация их в своей профессиональной деятельности

**Для достижения цели ставятся задачи:**

Результаты освоения дисциплины «Теория и технологии профессионально-прикладной физической культуры» определяются способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности.

Магистр по направлению подготовки 49.04.01 – Физическая культура должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности и профилем подготовки, а именно в педагогической деятельности:

☐ внедрять инновационные технологии в учебный процесс по дисциплине по физической культуре и спорту;

☐ оценивать эффективность учебной деятельности по дисциплине по физической культуре и спорту и вносить в него соответствующие коррективы;

☐ разрабатывать методические пособия по дисциплине по физической культуре и спорту для конкретного контингента занимающихся;

в научно-исследовательской деятельности:

☐ выявлять и формулировать актуальные проблемы в сфере физической культуры и спорта;

☐ разрабатывать программы научных исследований и методологию их реализации

Вышеуказанное через призму дисциплины «Теория и технологии профессионально-прикладной физической культуры» конкретизируется (проявляется) в следующих задачах:

1. Создать у студентов установку на использование знаний по теории и технологии профессионально-прикладной физической культуры в профессиональной деятельности.

2. Помочь магистрантам в учете личностных особенностей для эффективного взаимодействия с другими при решении профессиональных задач.

3. Создать у студентов установку на отношение к себе как субъекту собственного развития

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

В результате освоения ОП магистратуры обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю):

<b>Коды компетенции</b>	<b>Результаты освоения ОП Содержание компетенций*</b>	<b>Индикатор достижения компетенций</b>	<b>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине</b>
-------------------------	---	---	--

<b>ПК-1</b>	Способен определять содержание и направленность физкультурно-оздоровительной деятельности, разрабатывать и реализовывать новые физкультурно-оздоровительные технологии на основе современных знаний в области физической культуры и спорта и смежных медико-биологических дисциплин	<p>ПК-1.1. Знает медико-биологические основы и принципы разработки программ физкультурно-оздоровительной направленности .</p> <p>ПК-1.2. Умеет разрабатывать новые физкультурно-оздоровительные технологии на основе современных знаний в области физической культуры и спорта и смежных медико-биологических дисциплин.</p> <p>ПК-1.3. Владеет навыками проведения физкультурно-оздоровительных занятий</p>	<p><b>Знать:</b> медико-биологические основы и принципы разработки программ физкультурно-оздоровительной</p> <p><b>Уметь:</b> разрабатывать новые физкультурно-оздоровительные технологии на основе современных знаний в области физической культуры и спорта и смежных медико-биологических дисциплин.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками проведения физкультурно-оздоровительных занятий</p>
<b>ПК-2</b>	Способен реализовывать индивидуальный подход в определении и форм физкультурно-оздоровительной деятельности для различных групп населения на основе современных знаний в области физической культуры и	ПК-2.1. Знает возрастные особенности обучающихся, особенности обучения одаренных обучающихся и обучающихся с проблемами и	<b>Знать:</b> возрастные особенности обучающихся, особенности обучения одаренных обучающихся и обучающихся с проблемами и трудностями в обучении, вопросы индивидуализации обучения.

	спорта и смежных медико-биологических дисциплин	<p>трудностями в обучении, вопросы индивидуализации обучения.</p> <p>ПК-2.2. Умеет разрабатывать научно-методические и учебные материалы для реализации образовательных программ с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.</p>	<p><b>Уметь:</b> разрабатывать научно-методические и учебные материалы для реализации образовательных программ с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.</p>
--	---	---	---

### 3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Теория и технологии профессионально-прикладной физической культуры» (Б1.В.ДВ.04.02) относится к части формируемая участниками образовательных отношений к дисциплинам по выбору к блоку Б1.В.ДВ.4. Дисциплина изучается 2 курс 4семестр.

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
Индекс	(Б1.В.ДВ.04.02)
<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
Для успешного освоения дисциплины магистр должен иметь подготовку по предметам «Менеджмент физической культуры», «Правовые основы физической культуры», «Теория и методика физической культуры», «Маркетинг в ФК и спорте», «Спортивные сооружения и экипировка».	
<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
Изучение дисциплины «Теория и методика спорта высших достижений» необходимо для успешного прохождения соответствующих практик, предусмотренных учебным планом 49.04.01. Физическая культура, направленность «Теория и методика спорта высших достижений»	

**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 3 ЗЕТ, 108 академических часов.

Объём дисциплины	Всего часов
	для заочной формы обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	108
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)</b>	

<b>Аудиторная работа (всего):</b>	<b>6</b>
<b>в том числе:</b>	
лекции	-
семинары, практические занятия	6
практикумы	Не предусмотрено
лабораторные работы	Не предусмотрено
<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>	<b>98</b>
<b>Контроль самостоятельной работы</b>	<b>4</b>
<b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)</b>	<b>Зачет</b>

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

Для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					
			всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа	Планируемые результаты обучения
				Лек	Пр	Ла б		
	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>							ПК-1 ПК-2 Устный опрос Письменный опрос Реферат
1	Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки		-	1	-	4	ПК-1 ПК-2	Устный опрос Письменный опрос Реферат
2	Построение и основы методики ППФП		-	1	-	4	ПК-1 ПК-2	Устный опрос Письменный опрос Реферат
3	Педагогический контроль в ППФП		-	-	-	10	ПК-1 ПК-2	Устный опрос Письменный опрос Реферат

4	Характеристика прикладных видов.		-	-	-	10	ПК-1 ПК-2	Устный опрос Письменный опрос Реферат
5	Профессионально-прикладная гимнастика		-	-	-	10	ПК-1 ПК-2	Устный опрос Письменный опрос Реферат
6	Спортивно-прикладная гимнастика		-	-	-	10	ПК-1 ПК-2	Устный опрос Письменный опрос Реферат
7	Средства ППФП студентов		-	1	-	10	ПК-1 ПК-2	Устный опрос Письменный опрос Реферат
8	Организация и формы ППФП в вузе.		-	2	-	10	ПК-1 ПК-2	Устный опрос Письменный опрос Реферат
9	Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения		-	-		10	ПК-1 ПК-2	Устный опрос Письменный опрос Реферат
10	Виды спорта и физические упражнения, способствующие развитию важных качеств в профессии		-	1		10	ПК-1 ПК-2	Устный опрос Письменный опрос Реферат
11	Методика подбора средств ППФП		-	-		10	ПК-1 ПК-2	Устный опрос Письменный опрос Реферат
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>		<b>6</b>	<b>-</b>	<b>98</b>		

#### 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Помимо рекомендованной основной и дополнительной литературы, в процессе самостоятельной работы студенты могут пользоваться следующими методическими материалами:



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

### 7.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Качественные критерии оценивание			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
ПК-1					
базовый	<b>Знать:</b> медико-биологические основы и принципы разработки программ физкультурно-оздоровительной направленности	Не знает медико-биологические основы и принципы разработки программ физкультурно-оздоровительной направленности	В целом знает медико-биологические основы и принципы разработки программ физкультурно-оздоровительной направленности	В достаточном объеме знает медико-биологические основы и принципы разработки программ физкультурно-оздоровительной направленности	На высоком уровне знает медико-биологические основы и принципы разработки программ физкультурно-оздоровительной направленности
	<b>Уметь:</b> разрабатывать новые физкультурно-оздоровительные технологии на основе современных знаний в области физической культуры и спорта и смежных медико-биологических дисциплин.	Не умеет разрабатывать новые физкультурно-оздоровительные технологии на основе современных знаний в области физической культуры и спорта и смежных медико-биологических дисциплин.	В целом умеет разрабатывать новые физкультурно-оздоровительные технологии на основе современных знаний в области физической культуры и спорта и смежных медико-биологических дисциплин.	В достаточном объеме умеет разрабатывать новые физкультурно-оздоровительные технологии на основе современных знаний в области физической культуры и спорта и смежных медико-биологических дисциплин.	На высоком уровне разрабатывать новые физкультурно-оздоровительные технологии на основе современных знаний в области физической культуры и спорта и смежных медико-биологических дисциплин.

	<b>Владеть:</b> навыками проведения физкультурно-оздоровительных занятий	Не владеет навыками проведения физкультурно-оздоровительных занятий	В целом владеет навыками проведения физкультурно-оздоровительных занятий	В достаточном объеме владеет навыками проведения физкультурно-оздоровительных занятий	На высоком уровне владеет навыками проведения физкультурно-оздоровительных занятий
Повышенный	<b>Знать:</b> медико-биологические основы и принципы разработки программ физкультурно-оздоровительной направленности	Не знает медико-биологические основы и принципы разработки программ физкультурно-оздоровительной направленности	В целом владеет медико-биологическими основами и принципами разработки программ физкультурно-оздоровительной направленности	В достаточном объеме знает медико-биологические основы и принципы разработки программ физкультурно-оздоровительной направленности	На высоком уровне знает медико-биологические основы и принципы разработки программ физкультурно-оздоровительной направленности
	<b>Уметь:</b> разрабатывать новые физкультурно-оздоровительные технологии на основе современных знаний в области физической культуры и спорта и смежных медико-биологических дисциплин.	Не умеет разрабатывать новые физкультурно-оздоровительные технологии на основе современных знаний в области физической культуры и спорта и смежных медико-биологических дисциплин.	В целом умеет разрабатывать новые физкультурно-оздоровительные технологии на основе современных знаний в области физической культуры и спорта и смежных медико-биологических дисциплин.	В достаточном объеме умеет разрабатывать новые физкультурно-оздоровительные технологии на основе современных знаний в области физической культуры и спорта и смежных медико-биологических дисциплин.	На высоком уровне умеет разрабатывать новые физкультурно-оздоровительные технологии на основе современных знаний в области физической культуры и спорта и смежных медико-биологических дисциплин.

	<b>Владеть:</b> навыками проведения физкультурно-оздоровительных занятий	Не владеет навыками проведения физкультурно-оздоровительных занятий	В целом владеет навыками проведения физкультурно-оздоровительных занятий	В достаточном объеме владеет навыками проведения физкультурно-оздоровительных занятий	На высоком уровне владеет навыками проведения физкультурно-оздоровительных занятий
<b>ПК-2</b>					
Базовый	<b>Знать:</b> возрастные особенности обучающихся, особенности обучения одаренных обучающихся и обучающихся с проблемами и трудностями в обучении, вопросы индивидуализации обучения.	Не знает возрастные особенности обучающихся, особенности обучения одаренных обучающихся и обучающихся с проблемами и трудностями в обучении, вопросы индивидуализации обучения.	В целом знает возрастные особенности обучающихся, особенности обучения одаренных обучающихся и обучающихся с проблемами и трудностями в обучении, вопросы индивидуализации обучения.	В достаточном объеме знает возрастные особенности обучающихся, особенности обучения одаренных обучающихся и обучающихся с проблемами и трудностями в обучении, вопросы индивидуализации обучения.	На высоком уровне знает возрастные особенности обучающихся, особенности обучения одаренных обучающихся и обучающихся с проблемами и трудностями в обучении, вопросы индивидуализации обучения.
	<b>Уметь:</b> разрабатывать научно-методические и учебные мате-	Не умеет разрабатывать научно-методические и учеб-	В целом умеет разрабатывать научно-методиче-	В достаточном объеме умеет разрабатывать научно-	На высоком уровне знает разрабатывать научно-

	риалы для реализации образовательных программ с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	ные материалы для реализации образовательных программ с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	ские и учебные материалы для реализации образовательных программ с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	методические и учебные материалы для реализации образовательных программ с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	методические и учебные материалы для реализации образовательных программ с учетом индивидуальных особенностей занимающихся
Повышенный	<b>Знать:</b> возрастные особенности обучающихся, особенности обучения одаренных обучающихся и обучающихся с проблемами и трудностями в обучении, вопросы индивидуализации обучения.	Не знает возрастные особенности обучающихся, особенности обучения одаренных обучающихся и обучающихся с проблемами и трудностями в обучении, вопросы индивидуализации обучения	В целом знает возрастные особенности обучающихся, особенности обучения одаренных обучающихся и обучающихся с проблемами и трудностями в обучении, вопросы индивидуализации обучения.	В достаточном объеме знает возрастные особенности обучающихся, особенности обучения одаренных обучающихся и обучающихся с проблемами и трудностями в обучении, вопросы индивидуализации обучения	На высоком уровне знает возрастные особенности обучающихся, особенности обучения одаренных обучающихся и обучающихся с проблемами и трудностями в обучении, вопросы индивидуализации обучения.
	<b>Уметь:</b> разрабатывать научно-методические и учебные материалы для реализации обра-	Не умеет разрабатывать научно-методические и учебные материалы для ре-	В целом умеет разрабатывать научно-методические и учебные	В достаточном объеме умеет разрабатывать научно-методические и учеб-	На высоком уровне знает разрабатывать научно-методические и

	зовательных программ с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	лизации образовательных программ с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	материалы для реализации образовательных программ с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	ные материалы для реализации образовательных программ с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	учебные материалы для реализации образовательных программ с учетом индивидуальных особенностей занимающихся
--	--	--	---	---	---

## **7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

### **7.2.1. Типовые контрольные вопросы.**

1. Какими причинами и обстоятельствами определяется необходимость дальнейшего совершенствования и внедрения ППФП в систему образования и сферу профессионального труда?
2. Дать определение профессионально-прикладной физической подготовке.
3. Цель ППФП.
4. Основные задачи, решаемые в процессе ППФП.
5. Дать характеристику и группировку видов спорта и спортивных упражнений.
6. Дать определения: здоровому образу жизни, здоровью.
7. Сколько видов здоровья Вы знаете, назовите их.
8. В чем различие между: утомлением, переутомлением и усталостью?
9. Дайте определение рекреации и релаксации.
10. Понятие ППФП, её цель, задачи.
11. Прикладные знания, умения и навыки.
12. Прикладные психические качества.
13. Прикладные специальные качества.
14. Факторы, определяющие содержание ППФП: формы труда, условия труда.
15. Факторы, определяющие содержание ППФП: характер труда, режим труда и отдыха.
16. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.
17. Средства ППФП.
18. Организация и формы ППФП в вузе.

#### **Критерии оценки:**

- «5»: Студент правильно выполнил все задания.
- «4»: Студент правильно выполнил 4/5 заданий.
- «3»: Студент правильно выполнил 3/4 заданий.
- «2»: Студент правильно выполнил половину и менее половины заданий.

### **7.2.2. Темы рефератов**

1. Какими причинами и обстоятельствами определяется необходимость дальнейшего совершенствования и внедрения ППФП в систему образования и сферу профессионального труда?
2. Дать определение профессионально-прикладной физической подготовке.
3. Цель ППФП.
4. Основные задачи, решаемые в процессе ППФП.
5. Дать характеристику и группировку видов спорта и спортивных упражнений.
6. Дать определения: здоровому образу жизни, здоровью.
7. Сколько видов здоровья Вы знаете, назовите их.
8. В чем различие между: утомлением, переутомлением и усталостью?
9. Дайте определение рекреации и релаксации.
10. Понятие ППФП, её цель, задачи.
11. Прикладные знания, умения и навыки.
12. Прикладные психические качества.
13. Прикладные специальные качества.
14. Факторы, определяющие содержание ППФП: формы труда, условия труда.
15. Факторы, определяющие содержание ППФП: характер труда, режим труда и отдыха.
16. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.
17. Средства ППФП.
18. Организация и формы ППФП в вузе.

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

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

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

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

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

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

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

Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:

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

### **7.2.3. Примерные вопросы к аттестации**

1. Сформировать у магистрантов представления о сущности спорта высших достижений, его особенностях и взаимосвязи со спортом для всех.
2. Ознакомить магистрантов с основными тенденциями развития спорта высших достижений в современных условиях.
3. Раскрыть исторические предпосылки развития научно-практических знаний о спортивных высших достижениях и методологических основах построения теории высших достижений и ее реализации на практике.
4. Рассмотреть значимость высших спортивных достижений, их строения, а также факторов и условий, содействующих росту рекордных достижений.
5. Дать представление о динамике и современном уровне высших спортивных достижений (рекордов) и методах их прогнозирования.
6. Раскрыть сущность системы подготовки спортсменов высокого класса и показать роль и место отдельных ее компонентов (отбора, соревнований, тренировки) в достижении высоких результатов в отдельных видах спорта.
7. Определить специфические закономерности и условия рационального построения тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации.
8. Сформировать у магистрантов понимание методологических и технологических основ управления процессом совершенствования спортивного мастерства на этапе высших спортивных достижений,
9. Раскрыть и проанализировать современное состояние и эффективность системы Олимпийской подготовки в различных странах.
10. Показать использование дополнительных факторов подготовки для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности в спорте высших достижений. (рекордов) и методах их прогнозирования.
11. Раскрыть сущность системы подготовки спортсменов высокого класса и показать роль и Место отдельных ее компонентов (отбора, соревнований, тренировки) в достижении Высоких результатов в отдельных видах спорта.
12. Определить специфические закономерности и условия рационального построения Тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации.
13. Сформировать у магистрантов понимание методологических и технологических основ управления процессом совершенствования спортивного мастерства на этапе высших Спортивных достижений,

14. Раскрыть и проанализировать современное состояние и эффективность системы Олимпийской подготовки в различных странах.
15. Показать использование дополнительных факторов подготовки для повышения Эффективности тренировочной и соревновательной деятельности в спорте высших достижений.
16. Физическая подготовленность спортсменов.
17. Интегральная подготовленность спортсменов.
18. Контрольные вопросы к экзамену
19. Становление и предмет спортивной подготовки (назначение, функции, структура и т.д.)
20. Содержание и структура спортивной подготовки (предмет, цель, задачи, структурные элементы).
21. Основные понятия: спорта, спортивной подготовки, системы спортивной подготовки.
22. Основные понятия: спортивные соревнования, спортивные достижения, спортивной тренировки, системы спортивной тренировки.
23. Основные виды классификации спорта.
24. Олимпийская классификация видов спорта.
25. Полу функциональность спорта и вариативность его функций.
26. Определение, цель, задачи спортивной тренировки и спортивной подготовки.
27. Основные средства спортивной подготовки и спортивной тренировки (в вашем виде спорта).
28. Основные методы в спортивной тренировке и спортивной подготовке.
29. Принципы спортивной тренировки и спортивной подготовки.
30. Структура тренировочного процесса (построение спортивной тренировки).
31. Структура малых тренировочных циклов (микроциклов).
32. Структура средних тренировочных циклов (мезоциклов).
33. Структура многомесячных циклов тренировок (макроциклов).
34. Периодизация спортивной тренировки.
35. Особенности тренировок в различные периоды макроцикла.
36. Спортивная тренировка как многолетний процесс (три стадии подготовки спортсмена)
37. Нагрузка и ее основные характеристики, применяемые в вашей спортивной тренировке).
38. Компоненты нагрузки, определяющие ее направленность и величину (на примере вашего вида спорта).
39. Утомление и восстановление в спортивной тренировке (на примере специализации).
40. Адаптация в спортивной тренировке (на примере специализации).
41. Структура подготовленности спортсменов (общая характеристика).
42. Техническая подготовленность спортсменов.
43. Психическая подготовленность спортсменов.
44. Тактическая подготовленность спортсменов.
45. Физическая подготовленность спортсменов.
46. Интегральная подготовленность спортсменов.



### Критерии оценки:

оценка «зачтено» выставляется студенту, если вопросы раскрыты, изложены логично, без существенных ошибок, показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, продемонстрировано усвоение ранее изученных вопросов, сформированность компетенций, устойчивость используемых умений и навыков. Допускаются незначительные ошибки.

- оценка «не зачтено» выставляется, если не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов; не сформированы компетенции, умения и навыки.

**Таблица перевода балльно-рейтинговых показателей в отметки традиционной системы оценивания**

Соотношение часов лекционных и практических занятий	0/2	1/3	1/2	2/3	1/1	3/2	2/1	3/1	2/0	Соответствие отметки коэффициенту
Коэффициент соответствия балльных показателей традиционной отметке	1,5	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	«зачтено»
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	«удовлетворительно»
	2	1,75	1,65	1,6	1,5	1,4	1,35	1,25	-	«хорошо»
	3	2,5	2,3	2,2	2	1,8	1,7	1,5	-	«отлично»

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

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

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

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

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

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

### **8.1. Основная литература:**

Матвеев Л. П. Общая теория спорта: Учебник.- М., 1997.  
С.А. Полиевский, И.Д. Старцева, Москва, Ф.к. и с. 1988г.  
“Физкультура и профессия “  
В.А. Кабачков, С.А. Полиевский.

“ Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ.”  
Москва “Высшая школа”, 1982г.

“ Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования” Центр. “Школьная книга” Москва 2003г.

Ф.Т. Ткачёв. “Физическая культура в трудовом процессе”  
Киев, 1977г.

## 8.2. Дополнительная литература:

Зайченко В.Н. Педагогическое мастерство учителя физической культуры и тренера:  
Учебное пособие по педагогике для студентов. Волгоград: ВГАФК, 1996.

Лихачев Б.Т. Педагогика. Курс лекций: Учебное пособие для студентов пед.уч.зав.  
М.: Прометей, 1992

Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта: Вводный курс: Пер. с нем. М.: Аспект Пресс, 1995.

## 8.3. Ресурсы ЭБС:

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

1. Российский журнал "Физическая культура". - <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>
2. Журнал "Теория и практика физической культуры". - <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
3. Правила различных спортивных игр. - <http://sportrules.boom.ru/>
4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры. - <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры. - <http://tpfk.infosport.ru/>

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

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: краткое, схематичное, последовательное фиксирование основных положений, выводов, формулировок, обобщений; выделение ключевых слов, терминов. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначение вопросы, терминов, материала, вызывающего трудности. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом
Контрольная работа/ ин-	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая спра-

индивидуальные задания	вочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Реферат	Реферат: Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.
Коллоквиум	Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам и др.
Самостоятельная работа	Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа. Изучение нового материала до его изложения на занятиях. Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников. Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа. Подготовка к текущему контролю, к промежуточной аттестации.
Подготовка к экзамену	При подготовке к экзамену необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

**Методические рекомендации к организации самостоятельной работы обучающихся** по дисциплине «Философия» предполагает более глубокую проработку ими отдельных тем курса, определенных программой. Основными видами и формами самостоятельной работы студентов по данной дисциплине являются:

- подготовка рефератов и докладов к практическим занятиям;
- самоподготовка по вопросам;
- подготовка к зачету.

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной литературы. Основная функция учебников - ориентировать студента в системе тех знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены по данной дисциплине будущими специалистами. В процессе изучения данной дисциплины учитывается посещаемость лекций, оценивается активность студентов на практических занятиях, а также качество и своевременность подготовки теоретических материалов, исследовательских проектов и презентаций рефератов. По окончании изучения дисциплины проводится экзамен по предложенным вопросам и заданиям.

Вопросы, выносимые на экзамен, должны служить постоянными ориентирами при организации самостоятельной работы студента. Таким образом, усвоение учебного предмета в процессе самостоятельного изучения учебной и научной литературы является и подготовкой к экзамену, а сам экзамен становится формой проверки качества всего процесса учебной деятельности студента.

Студент, показавший высокий уровень владения знаниями, умениями и навыками по предложенному вопросу, считается успешно освоившим учебный курс. В случае большого количества затруднений при раскрытии предложенного на зачете вопроса студенту предлагается повторная сдача в установленном порядке.

Для успешного овладения курсом необходимо выполнять следующие требования:

- 1) посещать все занятия, т.к. весь тематический материал взаимосвязан между собой и теоретического овладения пропущенного недостаточно для качественного усвоения;
- 2) все рассматриваемые на практических занятиях темы обязательно конспектировать в отдельную тетрадь и сохранять её до окончания обучения в вузе;
- 3) обязательно выполнять все домашние задания;
- 4) проявлять активность на занятиях и при подготовке, т.к. конечный результат овладения содержанием дисциплины необходим, в первую очередь, самому студенту;
- 5) в случаях пропуска занятий, по каким-либо причинам, обязательно «отрабатывать» пропущенное занятие преподавателю во время индивидуальных консультаций.

### **Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям**

**Целью** изучения дисциплины является обеспечение общепрофессиональных и профессиональных компетенций будущих магистров экологов, которая заключается в умении оптимально использовать знания из области охраны окружающей среды, глобальной экологии для дальнейшего формирования представлений о важнейших экологических проблемах в сфере природопользования.

При подготовке студентов к практическим занятиям по курсу необходимо не только знакомить студентов с теориями и методами практики, но и стремиться отрабатывать на практике необходимые навыки и умения.

Практическое занятие - это активная форма учебного процесса в вузе, направленная на умение студентов переработать учебный текст, обобщить материал, развить критичность мышления, отработать практические навыки. В рамках курса «*Философия*» применяются следующие виды практических занятий: семинар-конференция (студенты выступают с докладами по теме рефератов, которые тут же и обсуждаются), обсуждение отдельных вопросов на основе обобщения материала.

Практические занятия предназначены для усвоения материала через систему основных экологических понятий. Они включают обсуждение отдельных вопросов, разбор трудных понятий и их сравнение. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у студента умения к самоорганизации для выполнения предложенных домашних заданий. При этом *алгоритм подготовки будет следующим:*

1 этап - поиск в литературе теоретической информации на предложенные преподавателем темы;

2 этап - осмысление полученной информации, освоение терминов и понятий;

3 этап - составление плана ответа на конкретные вопросы (конспект по теоретическим вопросам к практическому занятию, не менее трех источников для подготовки, в конспекте должны быть ссылки на источники).

Важнейшие требования к выступлениям студентов - самостоятельность в подборе фактического материала и аналитическом отношении к нему, умение рассматривать примеры и факты во взаимосвязи и взаимообусловленности, отбирать наиболее существенные из них. Доклад является формой работы, при которой студент самостоятельно готовит сообщение на заданную тему и далее на семинарском занятии выступает с этим сообщением.

При подготовке к докладам необходимо:

- подготовить сообщение, включающее сравнение точек зрения различных авторов;
- сообщение должно содержать анализ точек зрения, изложение собственного мнения или опыта по данному вопросу, примеры;
- вопросы к аудитории, позволяющие оценить степень усвоения материала;
- выделение основных мыслей, так чтобы остальные студенты могли конспектировать со-

общение в процессе изложения. Доклад (сообщение) иллюстрируется конкретными примерами из практики.

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

### 9.1. Общесистемные требования

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

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

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

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

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

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

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 249 эбс от 14.05.2025 г. Электронный адрес: <a href="https://znanium.com">https://znanium.com</a>	от 14.05.2025 г. до 14.05.2026 г.
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 10 от 11.02.2025 г. Электронный адрес: <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>	от 11.02.2025 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: <a href="http://lib.kchgu.ru">http://lib.kchgu.ru</a>	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22.02.2023 г. Электронный адрес: <a href="http://rusneb.ru">http://rusneb.ru</a>	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Электронный ресурс Polpred.com Обзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: <a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>	Бессрочный

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

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

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

- 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 факультета/ института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений в ОПВО	Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения в ОПВО