

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева»

**Институт культуры и искусств**

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ



**Рабочая программа дисциплины**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

*(Наименование дисциплины (модуля))*

Направление подготовки

**54.03.01 Дизайн**

*(шифр, название направления)*

Направленность (профиль) подготовки

**Дизайн среды**

Квалификация выпускника

**бакалавр**

Форма обучения

**очная/заочная**

Год начала подготовки – 2020

Карачаевск 2023

Составитель: *ст.преп. Мащенко О.В.*

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2020 №1015, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам магистратуры, программам специалитета»; основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн, профиль – «Дизайн среды» локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры:  
Физического воспитания и общественного здоровья на 2023-2024 учебный год

Протокол № 10 от 20.07. 2023 г.

Зав.кафедрой



к.пед.н., доцент Каракетов А.К.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование дисциплины (модуля) .....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	5
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	5
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....	6
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
5.1 разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий .....	6
(в академических часах).....	6
5.2. Виды занятий и их содержание .....	12
5.2.1. Тематика и краткое содержание лекционных занятий .....	12
5.3. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий .....	13
5.4. Примерная тематика курсовых работ .....	13
5.5. Самостоятельная работа и контроль успеваемости .....	13
6. Образовательные технологии .....	14
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	15
7.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	15
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 .....	16
7.2.1. Бально-рейтинговая система оценки знаний бакалавров .....	18
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) .....	19
9. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля).....	20
10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля) .....	22
10.1. Общесистемные требования .....	22
10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	23
10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения .....	24
10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	25
11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья .....	25
12. Лист регистрации изменений .....	27

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

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Целью изучения дисциплины** физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Для достижения цели ставятся задачи:**

1.Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;

2.знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

3.формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

4.овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

5.приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей работе;

6.создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен:**

**Знать:**

- основы теории и методики физической культуры и спорта, необходимых для самостоятельного методически правильного физического воспитания и укрепления здоровья

**Уметь:**

- самостоятельно подбирать и применять методы и средства физической культуры для формирования и совершенствования основных физических качеств и двигательных навыков

**Владеть:**

- принципами, средствами и методами физической культуры для построения учебно-тренировочных занятий по физической культуре для обеспечения социальной и профессиональной деятельности

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» Б1.О.24 относится к обязательной части Б1.

Дисциплина (модуль) изучается на 1 курсе в 2 семестре. (очно)

Дисциплина (модуль) изучается на 3 курсе (заочно)

<b>МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП</b>	
Индекс	<b>Б1.О.24</b>
<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
Программа курса ориентирована на теоретическую, методическую и практическую подготовку в области физической культуры и спорта, а также на психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплин по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.	
<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения, навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: учебный курс логически связан с теоретическими основами истории физической культуры, биологии и безопасности 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/ПОП/ООП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
<b>Универсальные компетенции</b>			
<b>УК- 7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни <b>Уметь:</b> 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; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни <b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

**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

Очное 2 ЗЕТ, 72 академических часа.

Заочное 2 ЗЕТ, 72 академических часа.

Объем дисциплины	Всего часов	
	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	72	72
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)</b>		
<b>Аудиторная работа (всего):</b>	72	12
в том числе:		
лекции		
семинары, практические занятия	72	12
практикумы	Не предусмотре-	
лабораторные работы	Не предусмотре-	
<b>Внеаудиторная работа:</b>		
курсовые работы		
консультация перед экзаменом		
Внеаудиторная работа также включает индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем), творческую работу (эссе), рефераты, контрольные работы и др.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>		56
<b>Контроль самостоятельной работы</b>		4
<b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)</b>	зачет	зачет

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

**5.1 разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

**ДЛЯ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Курс/семестр	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в ча-	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)

			сах)	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
			всего						
				Лек	Пр.	Лаб			
		<b>Общая физическая и специальная подготовка по разделам: легкая атлетика; баскетбол; волейбол; туризм и ППФК</b>							
<b>1 семестр</b>									
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			<b>6</b>						
1.	1/1	Обучение технике бега на короткой дистанции: а) учить правильному выполнению команды «на старт» «внимание», «марш» б) учить технике выхода из низкого старта в) учить технике бега по дистанции г) учить технике финишированию.	2		2			УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
2.	1/1	Учить технике бега на длинной дистанции (2000 м, 3000 м): а) учить технике выполнения высокого старта б) учить технике бега по дистанции в) учить технике бега на поворотах г) учить правильному дыханию на дистанции. д) учить правильному финишированию	2		2			УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
3.	1/1	Учить технике прыжка с места: а) учить правильному исходному положению перед прыжком б) учить технике отталкивания двумя ногами в) учить технике полета после отталкивания	2		2			УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
<b>Раздел 2. Баскетбол.</b>			<b>10</b>						
4.	1/1	Основы техники безопасности. Обучение элементам техники спортивных игр (в зависимости от медицинских показаний и противопоказаний).	2		2			УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
5.	1/1	Ведение мяча в движении: по прямой в равномерном темпе; с остановкой и последующим движением; после ловли на месте; после ловли в движении; с изменением скорости передвижения	2		2			УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
6.	1/1	Учить тактике игры в баскетбол.	2		2			УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
7.	1/1	Совершенствование техники игры	2		2			УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
8.	1/1	Совершенствование тактике игры в защите	2		2			УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
<b>Раздел 3. Волейбол.</b>			<b>10</b>						
9.	1/1	Основы техники безопасности.	2		2			УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
10.	1/1	Учить тактике игры в волейбол.	2		2			УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты

11.	1/1	Обучение подачам мяча	2		2			УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты	
12.	1/1	Обучение тактике нападающего удара	2		2			УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты	
13.	1/1	Обучение тактике блокирования	2		2			УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты	
<b>Раздел 4. Туризм.</b>			<b>6</b>							
14.	1/1	Учит технике безопасности на маршруте. Учит навыкам оказания первой до медицинской помощи.	2		2			УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты	
15.	1/1	Учить элементам технике горного туризма.	2		2			УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты	
16.	1/1	Учить топографической подготовке. Учить ведению туристическо-краеведческой работе в походе.	2		2			УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты	
<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>			<b>4</b>							
17.	1/1	Развитие физических качеств: а) развитие силы б) развитие выносливости в) развитие быстроты.	2		2			УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты	
18.	1/1	Совершенствование навыка передвижения в сложных условиях	2		2			УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты	
<b>Всего</b>			<b>36</b>		<b>36</b>					
<b>2 семестр</b>										
<b>Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>			<b>4</b>							
1.	1/2	Развитие физических качеств: а) развитие силы б) развитие выносливости в) развитие быстроты.	2		2			УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты	
2.	1/2	Совершенствование навыка передвижения в сложных условиях	2		2			УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты	
<b>Раздел 2. Баскетбол.</b>			<b>10</b>							
3.	1/2	Основы техники безопасности. Обучение элементам техники спортивных игр (в зависимости от медицинских показаний и противопоказаний).	2		2			УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты	
4.	1/2	Ведение мяча в движении: по прямой в равномерном темпе; с остановкой и последующим движением; после ловли на месте; после ловли в движении; с изменением скорости передвижения	2		2			УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты	
5.	1/2	Учить тактике игры в баскетбол.	2		2			УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты	
6.	1/2	Совершенствование техники игры	2		2			УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты	
7.	1/2	Совершенствование тактике игры в защите	2		2			УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты	
<b>Раздел 3. Волейбол.</b>			<b>10</b>							
8.	1/2	Основы техники безопасности.	2		2			УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты	



9.	1/2	Учить тактике игры в волейбол.	2		2			УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
10.	1/2	Обучение подачам мяча	2		2			УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
11.	1/2	Обучение тактике нападающего удара	2		2			УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
12.	1/2	Обучение тактике блокирования	2		2			УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
<b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>			<b>6</b>						
13.	1/2	Обучение технике бега на короткой дистанции: а) учить правильному выполнению команды «на старт» «внимание», «марш» б) учить технике выхода из низкого старта в) учить технике бега по дистанции г) учить технике финишированию.	2		2			УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
14.	1/2	Учить технике бега на длинной дистанции (2000 м, 3000 м): а) учить технике выполнения высокого старта б) учить технике бега по дистанции в) учить технике бега на поворотах г) учить правильному дыханию на дистанции. д) учить правильному финишированию	2		2			УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
15.	1/2	Учить технике прыжка с места: а) учить правильному исходному положению перед прыжком б) учить технике отталкивания двумя ногами в) учить технике полета после отталкивания	2		2			УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
<b>Раздел 4. Туризм.</b>			<b>6</b>						
16.	1/2	Учит технике безопасности на маршруте. Учить навыкам оказания первой до медицинской помощи.	2		2			УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
17.	1/2	Учить элементам технике горного туризма.	2		2			УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
18.	1/2	Учить топографической подготовке. Учить ведению туристическо-краеведческой работе в походе.	2		2			УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
<b>Всего</b>			<b>36</b>		<b>36</b>				
<b>ИТОГО</b>			<b>72</b>		<b>72</b>				

#### ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Курс/семестр	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)						
				всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
					Лек	Пр.	Конт			
		<b>Общая физическая и специальная подготовка по разделам: легкая</b>								

		<b>атлетика; баскетбол;. волейболб;туризм и ППФК</b>							
<b>1 семестр</b>									
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>									
1.		Обучение технике бега на короткой дистанции: а) учить правильному выполнению команды «на старт» «внимание», «марш» б) учить технике выходу из низкого старта в) учить технике бега по дистанции г) учить технике финишированию.	2		2			УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
2.		Учить технике бега на длинной дистанции (2000 м, 3000 м): а) учить технике выполнения высокого старта б) учить технике бега по дистанции в) учить технике бега на поворотах г) учить правильному дыханию на дистанции. д) учить правильному финишированию	2				2	УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
3.		Учить технике прыжка с места: а) учить правильному исходному положению перед прыжком б) учить технике отталкивания двумя ногами в) учить технике полета после отталкивания	2				2	УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
<b>Раздел 2. Баскетбол.</b>									
4.		Основы техники безопасности. Обучение элементам техники спортивных игр (в зависимости от медицинских показаний и противопоказаний).	2		2			УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
5.		Ведение мяча в движении: по прямой в равномерном темпе; с остановкой и последующим движением; после ловли на месте; после ловли в движении; с изменением скорости передвижения	2				2	УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
6.		Учить тактике игры в баскетбол.	2				2	УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
7.		Совершенствование техники игры	2				2	УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
8.		Совершенствование тактике игры в защите	2				2	УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
<b>Раздел 3. Волейбол.</b>									
9.		Основы техники безопасности.	2		2			УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
10.		Учить тактике игры в волейбол.	2				2	УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
11.		Обучение подачам мяча	2				2	УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
12.		Обучение тактике нападающего удара	2				2	УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
13.		Обучение тактике блокирования	2				2	УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты

		<b>Раздел 4. Туризм.</b>							
14.		Учить технике безопасности на маршруте. Учить навыкам оказания первой до медицинской помощи.	2				2	УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
15.		Учить элементам технике горного туризма.	2				2	УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
16.		Учить топографической подготовке. Учить ведению туристическо-краеведческой работе в походе.	2				2	УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
		<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>							
17.		Развитие физических качеств: а) развитие силы б) развитие выносливости в) развитие быстроты.	2				2	УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
18.		Совершенствование навыка передвижения в сложных условиях	2				2	УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
		<b>Всего</b>	<b>36</b>		<b>6</b>		<b>30</b>		
		<b>Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>							
19.		Развитие физических качеств: а) развитие силы б) развитие выносливости в) развитие быстроты.	2		2			УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
20.		Совершенствование навыка передвижения в сложных условиях	2				2	УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
		<b>Раздел 2. Баскетбол.</b>							
21.		Основы техники безопасности. Обучение элементам техники спортивных игр (в зависимости от медицинских показаний и противопоказаний).	2		2			УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
22.		Ведение мяча в движении: по прямой в равномерном темпе; с остановкой и последующим движением; после ловли на месте; после ловли в движении; с изменением скорости передвижения	2				2	УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
23.		Учить тактике игры в баскетбол.	2				2	УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
24.		Совершенствование техники игры	2				2	УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
25.		Совершенствование тактике игры в защите	2				2	УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
		<b>Раздел 3. Волейбол.</b>							
26.		Основы техники безопасности.	2		2			УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
27.		Учить тактике игры в волейбол.	2				2	УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
28.		Обучение подачам мяча	2				2	УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
29.		Обучение тактике нападающего удара	2				2	УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты

30.		Обучение тактике блокирования	2			2	УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
<b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>								
31.	1/2	Обучение технике бега на короткой дистанции: а) учить правильному выполнению команды «на старт» «внимание», «марш» б) учить технике выходу из низкого старта в) учить технике бега по дистанции г) учить технике финишированию.	2		2		УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
32.	1/2	Учить технике бега на длинной дистанции (2000 м, 3000 м): а) учить технике выполнения высокого старта б) учить технике бега по дистанции в) учить технике бега на поворотах г) учить правильному дыханию на дистанции. д) учить правильному финишированию	2			2	УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
33.	1/2	Учить технике прыжка с места: а) учить правильному исходному положению перед прыжком б) учить технике отталкивания двумя ногами в) учить технике полета после отталкивания	2			2	УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
<b>Раздел 4. Туризм.</b>								
34.	1/2	Учит технике безопасности на маршруте. Учить навыкам оказания первой до медицинской помощи.	2		2		УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
35.	1/2	Учить элементам технике горного туризма.	2			2	УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
36.	1/2	Учить топографической подготовке. Учить ведению туристическо-краеведческой работе в походе.	2			2	УК-7;	Наблюдение, двигательные тесты
<b>Всего</b>			<b>36</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>26</b>		
<b>ИТОГО</b>			<b>72</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>56</b>		

## 5.2. Виды занятий и их содержание

### 5.2.1. Тематика и краткое содержание лекционных занятий

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1

##### 1. Легкая атлетика

- Занятие № 1 Техника бега на средние дистанции.
- Занятие № 2 Техника бега на короткие дистанции.
- Занятие № 3 Техника метания малого мяча на дальность.
- Занятие № 4 Прыжки в длину с места.
- Занятие № 5. Комплекс упражнений для развития выносливости
- Занятие № 6 Комплекс упражнений для развития ловкости.
- Занятие № 7. Комплекс упражнений для развития быстроты.
- Занятие № 8. Комплекс упражнений для развития равновесия и координации движения.

- Занятие № 9 «Кроссовая подготовка»

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 21**

- **2. Баскетбол.**
  - Занятие 10. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм (по выбору) Баскетбол

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3**

- **3. Волейбол.**
  - Занятие №11 Волейбол

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4**

- **4. Туризм.**
  - Занятие № 12. Техника безопасности по туризму
  - Занятие № 13. Техника и тактика в туризме
  - Занятие № 14 Обучение вязать прямой, ткацкий, встречный узел.
  - Занятие 15. Топографическая подготовка туриста. Краеведческая подготовка туриста

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5**

- **5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.**
  - Занятие 16. Развитие физических качеств

### **5.3. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий**

Учебным планом не предусмотрены

### **5.4. Примерная тематика курсовых работ**

Учебным планом не предусмотрены

### **5.5. Самостоятельная работа и контроль успеваемости**

В рамках указанного в учебном плане объема самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности:

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость (очно)	Примерная трудоемкость (заочно)
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа		8
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)		8
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа		8
Подготовка к текущему контролю		8
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме		8
Решение задач,		8
Подготовка к промежуточной аттестации		8
Итого СРО		56

## **6. 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.

**Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий.**

Практические (семинарские) занятия относятся к интерактивным методам обучения и обладают значительными преимуществами по сравнению с традиционными методами обучения, главным недостатком которых является известная изначально пассивность субъекта и объекта обучения.

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

Методические рекомендации по проведению различных видов практических (семинарских) занятий.

### **1. Обсуждение в группах**

Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на нахождение истины или достижение лучшего взаимопонимания, Групповые обсуждения способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.

На первом этапе группового обсуждения перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого обучающиеся должны подготовить аргументированный развернутый ответ.

Преподаватель может устанавливать определенные правила проведения группового обсуждения:

- задавать определенные рамки обсуждения (например, указать не менее 5... 10 ошибок);
- ввести алгоритм выработки общего мнения (решения);
- назначить модератора (ведущего), руководящего ходом группового обсуждения.

На втором этапе группового обсуждения вырабатывается групповое решение совместно с преподавателем (арбитром).

Разновидностью группового обсуждения является круглый стол, который проводится с целью поделить проблемами, собственным видением вопроса, познакомиться с опытом, достижениями.

### **2. Публичная презентация проекта**

Презентация – самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре «один на один», так и при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

### **3. Дискуссия**

Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор. Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающейся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме, друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятии.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды дискуссий: классические дебаты, экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная) дискуссия.

## 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 оценивания			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
<b>УК-7</b>					
	<b>знать:</b>	<b>не знает</b>	<b>в целом знает</b>	<b>знает</b>	
Базовый	Здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа.	Здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа.	Здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа.	Здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа.	
	<b>уметь:</b>	<b>не умеет</b>	<b>в целом умеет</b>	<b>умеет</b>	
	Соотносить здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическими особенностями своего организма.	Соотносить здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическими особенностями своего организма.	Соотносить здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическими особенностями своего организма.	Соотносить здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическими особенностями своего организма.	
	<b>владеть:</b>	<b>не владеет</b>	<b>в целом владеет</b>	<b>владеет</b>	
	способностью поддерживать здоровый образ жизни.	способностью поддерживать здоровый образ жизни.	способностью поддерживать здоровый образ жизни.	способностью поддерживать здоровый образ жизни.	
Повышенный	<b>Знать</b> требования к оптимальному сочетанию физической и умственной				В полном объеме требования к оптимальному сочетанию физической и ум-

	нагрузки и обеспечению работоспособности. нормы здорового образа жизни.				ственной нагрузки и обеспечению работоспособности. нормы здорового образа жизни.
	<b>Уметь:</b> планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки. объяснять и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях.				Умеет в полном объеме планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки. объяснять и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях.
	<b>Владеть:</b> Способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки. способностью соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.				В полном объеме владеет способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки. способностью соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

## **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**

### **Задания для промежуточного контроля по дисциплине:**

#### **Практические занятия:**

1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.



2. Выполнение общеразвивающих упражнений в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.
3. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.
4. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.
5. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекастом в сторону.
6. Выполнение ОРУ для развития выносливости.
7. Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств.
8. Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.
9. Выполнение ОРУ для развития силы.
10. Выполнение упражнений с ведением мяча, долевой и передачей мяча.
11. Выполнение ОРУ на месте.
12. Выполнение ОРУ в движении.
13. Выполнение комплекса КУГ.

#### **Перечень заданий для самостоятельной работы:**

1. Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.
2. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.
3. Выполнение атакующих ударов.
4. Выполнение подачи мяча в прыжке.
5. Блокирование индивидуальное, групповое.
6. Занятия в спортивных секциях.
7. Совершенствование техники мяча с высоким откосом, низким откосом.
8. Совершенствование техники броском мяча в корзину различными способами.
9. Прохождение дистанции: девушки до 1000 м.; юноши до 3000 м. Изученным переменными ходами;

#### **Перечень контрольных работ:**

1. Контрольная работа по разделу «Легкая атлетика» - сдача контрольных нормативов.
2. Контрольная работа по теме: «Волейбол» - сдача контрольных нормативов.
3. Контрольная работа по теме: «Баскетбол» - сдача контрольных нормативов.
4. Контрольная работа по теме: «Футбол» - сдача контрольных нормативов
5. Туризм- сдача контрольных нормативов.
6. Контрольная работа по теме: ОФП - сдача контрольных нормативов.

#### **Критерии оценки устного ответа на вопросы**

- ✓ 30 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.
- ✓ 20 - баллов - 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.
- ✓ 10 баллов – 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 определенно и последовательно изложить ответ.

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

### 7.2.1. Бально-рейтинговая система оценки знаний бакалавров

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Таблица перевода бально-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 коэффициенту	отметки
Коэффициент соответствия бальных показателей традиционной отметке	1,5	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1		«зачтено»
	1	1	1	1	1	1	1	1	1		«удовлетворительно»
	2	1,75	1,65	1,6	1,5	1,4	1,35	1,25	-		«хорошо»
	3	2,5	2,3	2,2	2	1,8	1,7	1,5	-		«отлично»

Необходимое количество баллов для выставления отметок («зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично») определяется произведением реально проведенных аудиторных часов (n) за

отчетный период на коэффициент соответствия в зависимости от соотношения часов лекционных и практических занятий согласно приведенной таблице.

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

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

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

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

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

### ***а) основная учебная литература***

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва: Альфа-М: ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378> (дата обращения: 10.06.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.
2. Небытова, Л. А. Физическая культура: учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. - Ставрополь: СКФУ, 2017. - 269 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/155509> (дата обращения: 10.06.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.
3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - ( Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807> (дата обращения: 10.06.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный
4. Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / автор- составитель: Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин; Кемеровский государственный институт культуры. - Кемерово: КемГИК, 2019. - 99 с. - ISBN 978-5-8154-0493-9. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1154343> (дата обращения: 10.06.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.
5. Чертов, Н. В. Физическая культура: учебное пособие / Н. В. Чертов. - Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2012. - 118 с. - ISBN 978-5-9275-0896-9. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/551007> (дата обращения: 10.06.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.19

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

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. Холодов Ж.К. Терпя 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.
5. .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.

6. В.Т Никоноров. Физическая культура; учебное пособие. Чебоксары: Чуваш. Гос. педун-т, 2011. - 96 с
7. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие / Г.С. Туманян. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. - 335 с.

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

1. Собрание спортивной литературы [электронный ресурс]-Режим доступа <http://firuk.net/sportbook/>
2. ФИС: журнал «Физическая культура и спорт»: Золотая библиотека Здоровья [электронный ресурс] - Режим доступа <http://www.fismag.ru>
3. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
4. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu[http://www.rusedu.ru/fizkultura/list\\_49.html](http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html)
5. Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)
6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

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

**Методические рекомендации к организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура»** 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 «*Физическая культура*» 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 сообщение в процессе изложения. Доклад (сообщение) иллюстрируется конкретными примерами из практики.

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

### 10.1. Общесистемные требования

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

<http://kchgu.ru> - адрес официального сайта университета

<https://do.kchgu.ru> - электронная информационно-образовательная среда КЧГУ

*Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)*

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2020 / 2021 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ) – <a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a> . Договор №101/НЭБ/1391 от 22.03.2016г. Бесплатно.	Бессрочно
	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № СЭБ НВ-294 от 1 декабря 2020 года.	Бессрочный
2021 / 2022 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 5184 ЭБС от 25 марта 2021г.	с 30.03.2021 г по 30.03.2022 г.
	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № СЭБ НВ-294 от 1 декабря 2020 года.	Бессрочный
2021 /2022 учебный год	Электронная библиотека КЧГУ (Э.Б.).Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г.Протокол № 1). Электронный адрес: <a href="https://kchgu.ru/biblioteka">https://kchgu.ru/biblioteka</a> - <a href="https://kchgu.ru/">kchgu/</a>	Бессрочный
2021 / 2022 учебный год	Электронно-библиотечные системы: Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU» - <a href="https://www.elibrary.ru">https://www.elibrary.ru</a> . Лицензионное соглашение №15646 от 01.08.2014г.Бесплатно. Национальная электронная библиотека (НЭБ) – <a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a> . Договор №101/НЭБ/1391 от 22.03.2016г.Бесплатно.	Бессрочно

	Электронный ресурс «Polred.com Обзор СМИ» – <a href="https://polpred.com">https://polpred.com</a> . Соглашение. Бесплатно.	
2022 / 2023 учебный год	ЭБС ООО «Знаниум» договор № 179 от 25 марта 2022г.	с 30.03.2022 г по 30.03.2023 г.
2023 / 2024 учебный год	ЭБС ООО «Знаниум» договор № 915 от 12.05.2023	12.05.2023 по 15.05.24
2023 / 2024 учебный год	Электронная библиотека КЧГУ (Э.Б.). Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1). Электронный адрес: <a href="https://kchgu.ru/biblioteka">https://kchgu.ru/biblioteka</a> - kchgu/	Бессрочный
2023 / 2024 учебный год	Электронно-библиотечные системы: Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU» - <a href="https://www.elibrary.ru">https://www.elibrary.ru</a> . Лицензионное соглашение №15646 от 01.08.2014г. Бесплатно.  Национальная электронная библиотека (НЭБ) – <a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a> . Договор №101/НЭБ/1391 от 22.03.2016г. Бесплатно.  Электронный ресурс «Polred.com Обзор СМИ» – <a href="https://polpred.com">https://polpred.com</a> . Соглашение. Бесплатно.	Бессрочно

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

При необходимости для проведения занятий используется аудитория, оборудованная компьютером с доступом к сети Интернет с установленным на нем необходимым программным обеспечением и браузером, проектор (интерактивная доска) для демонстрации презентаций и мультимедийного материала.

В соответствии с содержанием практических (лабораторных) занятий при их проведении используется аудитория, рабочие места обучающихся в которой оснащены компьютерной техникой, имеют широкополосный доступ в сеть Интернет и программное обеспечение, соответствующее решаемым задачам.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду. Университета.

Читальный зал периодики на 25 мест;

Научный зал на 25 мест, 10 из которых оборудованы компьютерами.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

**Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

**Площади кафедры:** малый спортивный зал площадью 9м x 18м, большой зал - 26м x 18м, тренажерный зал – 6м x 18м.

**Площади кафедры:**

**Уличная многофункциональная площадка. Наименование:**

Ворота гандбол/мини – футбол разборные

Сетка для футбольных ворот

Сетка заградительная

Щит баскетбольный 2 шт.  
Стойка баскетбольная уличная 2 шт.  
Тренажер «Жим вверх»  
Тренажер «Стол для армрестлинга»  
Уличное силовое устройство  
Брусья уличные

**Большой спортивный зал площадью 26м x 18м. Наименование:**

Сетка на окно 6 шт.  
Сетка волейбольная 2шт.  
Кольцо баскетбольное 2 шт.  
Вышка судейская разборная  
Акустическая система  
Радиосистема вокальная с проигрывателем и микрофоном  
Стойка волейбольная 2 шт.  
Стол для настольного тенниса.  
9 Стойка баскетбольная профессиональная мобильная 2 шт.  
Табло универсальное БТ-530  
Стенка гимнастическая  
Перекладина навесная  
Штанга

**Тренажерный спортивный зал площадью 6м x 18м. Наименование:**

Тренажер для мышц груди (баттерфляй)  
Жим ногами + Гак машина  
Тяга верхняя-нижняя  
Станок комбинированный  
Тренажер универсальный  
Скамья для жима универсальная  
Стойка для приседаний  
Турник навесной усиленный  
Стенка шведская (полупрофи)  
Скамья регулируемая  
Гриф для штанги прямой D=50мм, 2200  
Гриф для штанги прямой  
W-обр. D=50мм, 1410  
Диски для штанги обрез D26мм  
Диски для штанги обрез D51мм  
Гантели разборные стальные (пара)

**Малый спортивный зал площадью 9м x 18м. Наименование:**

Ростовая кукла «Человечек»  
Зеркала настенные 3 шт.  
Щиты баскетбольные 2 шт.  
Стойки волейбольные 2шт.  
Сетка волейбольная

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

1. ABBY FineReader (лицензия №FCRP-1100-1002-3937), бессрочная.



2. Calculate Linux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная.
3. GNU Image Manipulation Program (GIMP) (лицензия: №GNU GPLv3), бессрочная.
4. Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная.
5. Kaspersky Endpoint Security (лицензия №280E2102100934034202061), с 03.03.2021 по 04.03.2023 г.
6. Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 1CI2-230131-040105-990-2679), с 21.01.2023 по 03.03.2025г.
7. Microsoft Office (лицензия №60127446), бессрочная.
8. Microsoft Windows (лицензия №60290784), бессрочная.

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

### **Современные профессиональные базы данных**

1. Федеральный портал «Российское образование»- <https://edu.ru/documents/>
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru/>
3. Базы данных Scopus издательства Elsevir <http://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.

### **Информационные справочные системы**

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - <http://fgosvo.ru>.
2. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) –<http://edu.ru>.
3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru>.
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – <http://window/edu.ru>.

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

В группах, в состав которых входят студенты с ОВЗ, в процессе проведения учебных занятий создается гибкая, вариативная организационно-методическая система обучения, адекватная образовательным потребностям данной категории обучающихся, которая позволяет не только обеспечить преемственность систем общего (инклюзивного) и высшего образования, но и будет способствовать формированию у них компетенций, предусмотренных ФГОС ВО, ускорит темпы профессионального становления, а также будет способствовать их социальной адаптации.

В процессе преподавания учебной дисциплины создается на каждом занятии толерантная социокультурная среда, необходимая для формирования у всех обучающихся гражданской, правовой и профессиональной позиции соучастия, готовности к полноценному общению, сотрудничеству, способности толерантно воспринимать социальные, личностные и культурные различия, в том числе и характерные для обучающихся с ОВЗ.

Посредством совместной, индивидуальной и групповой работы формируется у всех обучающихся активная жизненная позиция и развитие способности жить в мире разных людей и идей, а также обеспечивается соблюдение обучающимися их прав и свобод и признание права другого человека, в том числе и обучающихся с ОВЗ на такие же права.

В процессе овладения обучающимися с ОВЗ компетенциями, предусмотренными рабочей программой дисциплины преподаватель руководствуется следующими принципами построения инклюзивного образовательного пространства:

– **Принцип индивидуального подхода**, предполагающий выбор форм, технологий, методов и средств обучения и воспитания с учетом индивидуальных образовательных потребностей каждого из обучающихся с ОВЗ, учитывающими различные стартовые возможности данной категории обучающихся (структуру, тяжесть, сложность дефектов развития).

– **Принцип вариативной развивающей среды**, который предполагает наличие в процессе проведения учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся необходимых развивающих и дидактических пособий, средств обучения, а также организацию безбарьерной среды, с учетом структуры нарушения в развитии (нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха и др.).

– **Принцип вариативной методической базы**, предполагающий возможность и способность использования преподавателем в процессе овладения обучающимися с ОВЗ данной учебной дисциплиной, технологий, методов и средств работы из смежных областей, применение методик и приемов тифло-, сурдо-, логопедии.

– **Принцип самостоятельной активности обучающихся с ОВЗ**, предполагающий обеспечение самостоятельной познавательной активности данной категории обучающихся посредством дополнения раздела РПД «Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине» заданиями, учитывающими различные стартовые возможности данной категории обучающихся (структуру, тяжесть, сложность дефектов развития).

В группах, в состав которых входят обучающиеся с ОВЗ, в процессе проведения учебных занятий осуществляется учет наиболее типичных проявлений психоэмоционального развития, поведенческих особенностей, свойственных обучающимся с ОВЗ: повышенной утомляемости, инертности эмоциональных реакций, нарушений психомоторной сферы, недостаточное развитие вербальных и невербальных форм коммуникации. В отдельных случаях учитывается их склонность к перепадам настроения, аффективность поведения, повышенный уровень тревожности, склонность к проявлениям агрессии, негативизма.

В группах, в состав которых входят обучающиеся с ОВЗ, в процессе учебных занятий используются технологии, направленные на диагностику уровня и темпов профессионального становления обучающихся с ОВЗ, а также технологии мониторинга степени успешности формирования у них компетенций, предусмотренных ФГОС ВО при изучении данной учебной дисциплины, используя с этой целью специальные оценочные материалы и формы проведения промежуточной и итоговой аттестации, специальные технические средства, предоставляя обучающимся с ОВЗ дополнительное время для подготовки ответов, привлекая тьютеров).

Материально-техническая база для реализации программы:

1. Мультимедийные средства:

- интерактивные доски «Smart Board», «Toshiba»;
- экраны проекционные на штативе 280\*120;
- мультимедиа-проекторы Epson, Benq, Mitsubishi, Aser;

2. Презентационное оборудование:

- радиосистемы AKG, Shure, Quik;
- видеокомплекты Microsoft, Logitech;
- микрофоны беспроводные;
- класс компьютерный мультимедийный на 21 мест;
- ноутбуки Aser, Toshiba, Asus, HP;

Наличие компьютерной техники и специального программного обеспечения: имеются рабочие места, оборудованные рельефно-точечными клавиатурами (шрифт Брайля), программное обеспечение NVDA с функцией синтезатора речи, видеоувеличителем, клавиатурой для лиц с ДЦП, роллером Распределение специализированного оборудования.

## 12. Лист регистрации изменений

В рабочей программе внесены следующие изменения:

№	Внесенные изменения	Дата ученого совета университета, ученого совета института/факультета на котором были утверждены изменения
1.	Обновлены договоры на предоставление доступа к электронно-библиотечным системам и на использование комплектов лицензионного программного обеспечения	Решение ученого совета КЧГУ от 02.07 2020г.
2.	Обновлен договор на использование комплектов лицензионного программного обеспечения: оказание услуг по продлению лицензий на антивирусное программное обеспечение. Kaspersky Endpoint Security (номер лицензии 280E-210210-093403-420-2061). 2021-2023 годы	Решение ученого совета КЧГУ от 31 марта 2021г., протокол № 6
3.	Обновлены договоры на предоставление доступа к электронно-библиотечным системам: Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 5184 ЭБС от 25.03.2021г. (срок действия с 30.03.2021 по 30.03.2022г.) Электронно-библиотечная система «Лань». Договор №СЭБ НВ-294 от 01.12.2020г. Бессрочный.	Решение ученого совета КЧГУ от 31 марта 2021г., протокол № 6
4.	Обновлены договоры: - на предоставление доступа к ЭБС ООО «Знаниум». Договор № 179 ЭБС от 25.03.2022г. (с 30.03.2022 по 30.03.2023г.).	Решение ученого совета КЧГУ от 27 апреля 2022г., протокол №11
5.	Обновлены договоры: - на использование лицензионного программного обеспечения: оказание услуг по продлению лицензий на антивирусное программное обеспечение. Касперского. (Договор №56/2023 от 25 января 2023г.). Действует до 03.03.2025г. - на предоставление доступа к ЭБС ООО «Знаниум». договор № 915 от 12.05.2023	Решение ученого совета КЧГУ от 29.06.2023г., протокол № 8