

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 Физического воспитания и общественного здоровья**

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

**Рабочая программа дисциплины**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

---

*(Наименование дисциплины (модуля))*

Направление подготовки

**54.03.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы**

*(шифр, название направления)*

Направленность (профиль) подготовки

**Общий профиль**

Квалификация выпускника

**бакалавр**

Форма обучения

**очная**

Год начала подготовки – 2025

Карачаевск, 2025

Составитель: *ст.преп. Мащенко О.В.*

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 54.03.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2020 №1010, 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 54.03.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы, профиль – «Общий профиль» локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры Физического воспитания и общественного здоровья на 2025-2026 учебный год, протокол № 8 от 23.04.2025 года

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                                                                                                                          |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Наименование дисциплины (модуля) .....                                                                                                                                                                                                | 4  |
| 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....                                                                                                                                                                          | 5  |
| 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с<br>планируемыми результатами освоения образовательной программы .....                                                                                | 5  |
| 4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов,<br>выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на<br>самостоятельную работу обучающихся ..... | 6  |
| 5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного<br>на них количества академических часов и видов учебных занятий .....                                                                  | 6  |
| 5.1 разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) .....                                                                                                                                             | 6  |
| 5.2. Виды занятий и их содержание .....                                                                                                                                                                                                  | 10 |
| 5.2.1. Тематика и краткое содержание лекционных занятий .....                                                                                                                                                                            | 10 |
| 5.3. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий .....                                                                                                                                                                            | 10 |
| 5.4. Примерная тематика курсовых работ .....                                                                                                                                                                                             | 11 |
| 5.5. Самостоятельная работа и контроль успеваемости .....                                                                                                                                                                                | 11 |
| 6. Образовательные технологии .....                                                                                                                                                                                                      | 11 |
| 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине<br>(модулю) .....                                                                                                                            | 12 |
| 7.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования,<br>описание шкал оценивания .....                                                                                                      | 12 |
| 7.2. <i>Перевод бально-рейтинговых показателей</i> оценки качества подготовки обучающихся <i>в отметки</i><br><i>традиционной системы оценивания.</i> .....                                                                              | 15 |
| 7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений,<br>навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе<br>освоения образовательной программы ..... | 15 |
| 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины<br>(модуля) .....                                                                                                                          | 17 |
| 9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля) .....                                                                                                                                                          | 18 |
| 9.1. Общесистемные требования .....                                                                                                                                                                                                      | 18 |
| 9.2. <i>Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины</i> .....                                                                                                                                                   | 19 |
| 9.3. <i>Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения</i> .....                                                                                                                                                            | 19 |
| 9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы .....                                                                                                                                                  | 19 |
| 10. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья<br>.....                                                                                                                                | 19 |
| 11. Лист регистрации изменений .....                                                                                                                                                                                                     | 20 |

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

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**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» Б1.О.21 относится к обязательной части Б1.

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

Дисциплина (модуль) изучается на 3 курсе (заочно)

| МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПВО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Индекс                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Б1.О.21 |
| <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/ ПООП/ 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<br>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности<br>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | <b>Знать:</b> виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни<br><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<br><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 \_\_\_ ЗЕТ, \_\_\_ академических часа.

| Объём дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Всего часов              |                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | для очной формы обучения | для заочной формы обучения |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               | 72                       |                            |
| <b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)</b>                                                                                                                                                                                                                          |                          |                            |
| <b>Аудиторная работа (всего):</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 36                       |                            |
| в том числе:                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                          |                            |
| лекции                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                          |                            |
| семинары, практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 36                       |                            |
| 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>                                                                                                                                                                                                                                                                  | 36                       |                            |
| <b>Контроль самостоятельной работы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             |                          |                            |
| <b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)</b>                                                                                                                                                                                                                                                 | зачет                    |                            |

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

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

**ДЛЯ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ**

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

|                  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |  |   |  |   |               |                                |
|------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|---|--|---|---------------|--------------------------------|
|                  |     | <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:<br>а) учить правильному выполнению команды «на старт» «внимание», «марш»<br>б) учить технике выхода из низкого старта<br>в) учить технике бега по дистанции<br>г) учить технике финишированию.                              | 2         |  | 2 |  |   | УК-3; УК-7    | Наблюдение, двигательные тесты |
| 2.               | 1/1 | Учить технике бега на длинной дистанции (2000 м, 3000 м):<br>а) учить технике выполнения высокого старта<br>б) учить технике бега по дистанции<br>в) учить технике бега на поворотах<br>г) учить правильному дыханию на дистанции.<br>д) учить правильному финишированию | 2         |  | 2 |  |   | УК-3;<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
| 3.               | 1/1 | Учить технике прыжка с места:<br>а) учить правильному исходному положению перед прыжком<br>б) учить технике отталкивания двумя ногами<br>в) учить технике полета после отталкивания                                                                                      | 2         |  | 2 |  |   | УК-3;<br>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-3;<br>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-3;<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
| 6.               | 1/1 | Учить тактике игры в баскетбол.                                                                                                                                                                                                                                          | 2         |  |   |  | 2 | УК-3;<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
| 7.               | 1/1 | Совершенствование техники игры                                                                                                                                                                                                                                           | 2         |  |   |  | 2 | УК-3;<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
| 8.               | 1/1 | Совершенствование тактике игры в защите                                                                                                                                                                                                                                  | 2         |  | 2 |  |   | УК-3;<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
|                  |     | <b>Раздел 3. Волейбол.</b>                                                                                                                                                                                                                                               | <b>10</b> |  |   |  |   |               |                                |
| 9.               | 1/1 | Основы техники безопасности.                                                                                                                                                                                                                                             | 2         |  |   |  | 2 | УК-3;<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
| 10.              | 1/1 | Учить тактике игры в волейбол.                                                                                                                                                                                                                                           | 2         |  |   |  | 2 | УК-3;         | Наблюдение, двигательные тесты |

|                  |     |                                                                                                                                                                                |           |  |           |  |   |               |                                |
|------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|-----------|--|---|---------------|--------------------------------|
|                  |     |                                                                                                                                                                                |           |  |           |  |   | УК-7          |                                |
| 11.              | 1/1 | Обучение подачам мяча                                                                                                                                                          | 2         |  | 2         |  |   | УК-3;<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
| 12.              | 1/1 | Обучение тактике нападающего удара                                                                                                                                             | 2         |  | 2         |  |   | УК-3;<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
| 13.              | 1/1 | Обучение тактике блокирования                                                                                                                                                  | 2         |  | 2         |  |   | УК-3;<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
|                  |     | <b>Раздел 4. Туризм.</b>                                                                                                                                                       | <b>6</b>  |  |           |  |   |               |                                |
| 14.              | 1/1 | Учит технике безопасности на маршруте. Учить навыкам оказания первой до медицинской помощи.                                                                                    | 2         |  |           |  | 2 | УК-3;<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
| 15.              | 1/1 | Учить элементам техники горного туризма.                                                                                                                                       | 2         |  | 2         |  |   | УК-3;<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
| 16.              | 1/1 | Учить топографической подготовке. Учить ведению туристическо-краеведческой работе в походе.                                                                                    | 2         |  | 2         |  |   | УК-3;<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
|                  |     | <b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>                                                                                                             | <b>4</b>  |  |           |  |   |               |                                |
| 17.              | 1/1 | Развитие физических качеств:<br>а) развитие силы<br>б) развитие выносливости<br>в) развитие быстроты.                                                                          | 2         |  | 2         |  |   | УК-3;<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
| 18.              | 1/1 | Совершенствование навыка передвижения в сложных условиях                                                                                                                       | 2         |  | 2         |  |   | УК-3;<br>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:<br>а) развитие силы<br>б) развитие выносливости<br>в) развитие быстроты.                                                                          | 2         |  | 2         |  |   | УК-3;<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
| 2.               | 1/2 | Совершенствование навыка передвижения в сложных условиях                                                                                                                       | 2         |  | 2         |  |   | УК-3;<br>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-3;<br>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-3;<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
| 5.               | 1/2 | Учить тактике игры в баскетбол.                                                                                                                                                | 2         |  | 2         |  |   | УК-3;         | Наблюдение, двигательные тесты |



|                                  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |  |   |  |   |               |                                |
|----------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|---|--|---|---------------|--------------------------------|
|                                  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |  |   |  |   | УК-7          |                                |
| 6.                               | 1/2 | Совершенствование техники игры                                                                                                                                                                                                                                           | 2         |  | 2 |  |   | УК-3;<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
| 7.                               | 1/2 | Совершенствование тактике игры в защите                                                                                                                                                                                                                                  | 2         |  | 2 |  |   | УК-3;<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
| <b>Раздел 3. Волейбол.</b>       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>10</b> |  |   |  |   |               |                                |
| 8.                               | 1/2 | Основы техники безопасности.                                                                                                                                                                                                                                             | 2         |  | 2 |  |   | УК-3;<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
| 9.                               | 1/2 | Учить тактике игры в волейбол.                                                                                                                                                                                                                                           | 2         |  | 2 |  |   | УК-3;<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
| 10.                              | 1/2 | Обучение подачам мяча                                                                                                                                                                                                                                                    | 2         |  | 2 |  |   | УК-3;<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
| 11.                              | 1/2 | Обучение тактике нападающего удара                                                                                                                                                                                                                                       | 2         |  | 2 |  |   | УК-3;<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
| 12.                              | 1/2 | Обучение тактике блокирования                                                                                                                                                                                                                                            | 2         |  | 2 |  |   | УК-3;<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
| <b>Раздел 4. Легкая атлетика</b> |     |                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>6</b>  |  |   |  |   |               |                                |
| 13.                              | 1/2 | Обучение технике бега на короткой дистанции:<br>а) учить правильному выполнению команды «на старт» «внимание», «марш»<br>б) учить технике выхода из низкого старта<br>в) учить технике бега по дистанции<br>г) учить технике финишированию.                              | 2         |  | 2 |  |   | УК-3;<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
| 14.                              | 1/2 | Учить технике бега на длинной дистанции (2000 м, 3000 м):<br>а) учить технике выполнения высокого старта<br>б) учить технике бега по дистанции<br>в) учить технике бега на поворотах<br>г) учить правильному дыханию на дистанции.<br>д) учить правильному финишированию | 2         |  | 2 |  |   | УК-3;<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
| 15.                              | 1/2 | Учить технике прыжка с места:<br>а) учить правильному исходному положению перед прыжком<br>б) учить технике отталкивания двумя ногами<br>в) учить технике полета после отталкивания                                                                                      | 2         |  | 2 |  |   | УК-3;<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
| <b>Раздел 4. Туризм.</b>         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>6</b>  |  |   |  |   |               |                                |
| 16.                              | 1/2 | Учить технике безопасности на маршруте. Учить навыкам оказания первой до медицинской помощи.                                                                                                                                                                             | 2         |  |   |  | 2 | УК-3;<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
| 17.                              | 1/2 | Учить элементам техники горного туризма.                                                                                                                                                                                                                                 | 2         |  | 2 |  |   | УК-3;<br>УК-7 | Наблюдение, двигательные тесты |
| 18.                              | 1/2 | Учить топографической подготовке.                                                                                                                                                                                                                                        | 2         |  | 2 |  |   | УК-3;         | Наблюдение, двигательные тесты |

|  |  |                                                           |           |  |           |  |           |      |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------|-----------|--|-----------|--|-----------|------|--|
|  |  | Учить ведению туристическо-краеведческой работе в походе. |           |  |           |  |           | УК-7 |  |
|  |  | <b>Всего</b>                                              | <b>36</b> |  | <b>36</b> |  |           |      |  |
|  |  | <b>ИТОГО</b>                                              | <b>72</b> |  | <b>54</b> |  | <b>18</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                                                      |                               |                                 |
| Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)                                |                               |                                 |
| Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа |                               |                                 |
| Подготовка к текущему контролю                                                                                             |                               |                                 |
| Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме                  |                               |                                 |
| Решение задач,                                                                                                             |                               |                                 |
| Подготовка к промежуточной аттестации                                                                                      |                               |                                 |
| Итого СРО                                                                                                                  |                               |                                 |

### 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 изначальная 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 поделиться 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 |
| УК-3                                |            |                                  |         |         |          |

|            | <b>знать:</b>                                                                                                                                                                                                               | <b>не знает</b>                                                                                                                                                                    | <b>в целом знает</b>                                                                                                                                                               | <b>знает</b>                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Базовый    | основы организации социального взаимодействия, в т.ч. с учетом возрастных, гендерных особенностей                                                                                                                           | основы организации социального взаимодействия, в т.ч. с учетом возрастных, гендерных особенностей                                                                                  | основы организации социального взаимодействия, в т.ч. с учетом возрастных, гендерных особенностей                                                                                  | основы организации социального взаимодействия, в т.ч. с учетом возрастных, гендерных особенностей                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                             |
|            | <b>уметь:</b>                                                                                                                                                                                                               | <b>не умеет</b>                                                                                                                                                                    | <b>в целом умеет</b>                                                                                                                                                               | <b>умеет</b>                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             |
|            | организовывать, управлять ситуациями общения, сотрудничества, развивая активность, самостоятельность, инициативность, творческие способности участников социального взаимодействия                                          | организовывать, управлять ситуациями общения, сотрудничества, развивая активность, самостоятельность, инициативность, творческие способности участников социального взаимодействия | организовывать, управлять ситуациями общения, сотрудничества, развивая активность, самостоятельность, инициативность, творческие способности участников социального взаимодействия | организовывать, управлять ситуациями общения, сотрудничества, развивая активность, самостоятельность, инициативность, творческие способности участников социального взаимодействия |                                                                                                                                                                                                                             |
|            | <b>владеть:</b>                                                                                                                                                                                                             | <b>не владеет</b>                                                                                                                                                                  | <b>в целом владеет</b>                                                                                                                                                             | <b>владеет</b>                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                             |
|            | методами организации конструктивного социального взаимодействия                                                                                                                                                             | методами организации конструктивного социального взаимодействия                                                                                                                    | методами организации конструктивного социального взаимодействия                                                                                                                    | методами организации конструктивного социального взаимодействия                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                             |
| Повышенный | <b>Знать</b><br>современные технологии взаимодействия, с учетом основных закономерностей возрастного и индивидуального развития, социальных, этноконфессиональных и культурных различий, особенностей социализации личности |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                    | В полном объеме современные технологии взаимодействия, с учетом основных закономерностей возрастного и индивидуального развития, социальных, этноконфессиональных и культурных различий, особенностей социализации личности |
|            | <b>Уметь:</b><br>создавать безопасную и психологически комфортную среду, защищая достоинство и интересы участников социального взаимодействия                                                                               |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                    | Умеет в полном объеме создавать безопасную и психологически комфортную среду, защищая достоинство и интересы участников социального взаимодействия                                                                          |
|            | <b>Владеть:</b><br>способностью организовывать, управлять ситуациями общения, сотрудничества, с учетом возрастного и индивидуального развития,                                                                              |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                    | В полном объеме владеет способностью организовывать, управлять ситуациями общения, сотрудничества, с учетом возрастного и индивидуального развития, социаль-                                                                |

|             |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                           |                                                                                                                           |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | социальных, этноконфессиональных и культурных различий его участников                                                                                                                                               |                                                                                                                           |                                                                                                                           |                                                                                                                           | ных, этноконфессиональных и культурных различий его участников                                                                                                                                                           |
| <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><br>требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности. нормы здорового образа жизни.                                                                 |                                                                                                                           |                                                                                                                           |                                                                                                                           | В полном объеме требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности. нормы здорового образа жизни.                                                                      |
|             | <b>Уметь:</b><br>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><br>Способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической                                                                                          |                                                                                                                           |                                                                                                                           |                                                                                                                           | В полном объеме владеет Способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания фи-                                                                                                 |

|  |                                                                                                                                                                  |  |  |  |                                                                                                                                                                           |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | и умственной нагрузки. способностью соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. |  |  |  | зической и умственной нагрузки. способностью соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

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

## **7.3. Типовые контрольные задания или иные 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 перека-  
том 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.



## **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.17

### ***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. 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 мая 2025 г.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | до 14.05.2026 г.                   |
|                         | Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 10 от 11.02.2025 г.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | от 11.02.2025г.<br>до 11.02.2026г. |
| 2025 / 2026 учебный год | Электронная библиотека КЧГУ (Э.Б.). Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015 г. Протокол № 1). Электронный адрес: <a href="https://lib.kchgu.ru/">https://lib.kchgu.ru/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Бессрочный                         |
| 2025 / 2026 учебный год | Электронно-библиотечные системы:<br>Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU» - <a href="https://www.elibrary.ru">https://www.elibrary.ru</a> . Лицензионное соглашение №15646 от 01.08.2014 г. Бесплатно.<br>Национальная электронная библиотека (НЭБ) – <a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a> . Договор №101/НЭБ/1391 от 22.03.2016 г. Бесплатно.<br>Электронный ресурс «Polred.com Обзор СМИ» – <a href="https://polpred.com">https://polpred.com</a> . Соглашение. Бесплатно. | Бессрочный                         |

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

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

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

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 № 1CI2-230131-040105-990-2679), с 21.01.2023 по 03.03.2025г.
6. Kaspersky Endpoint Security. Договор №0379400000325000001/1 от 28.02.2025г., с 27.02.2025 по 07.03.2027г.
7. Microsoft Office (лицензия №60127446), бессрочная.
8. Microsoft Windows (лицензия №60290784), бессрочная.

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

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

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

## 11. Лист регистрации изменений

| Изменение | Дата и номер протокола<br>ученого совета<br>факультета/ института,<br>на котором были<br>рассмотрены вопросы о<br>необходимости внесения<br>изменений | Дата и номер<br>протокола ученого<br>совета<br>Университета, на<br>котором были<br>утверждены<br>изменения | Дата введения<br>изменений |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|           |                                                                                                                                                       |                                                                                                            |                            |