

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Кабардино-Балкарский государственный университет  
им. Х.М. Бербекова» (КБГУ)**

Институт педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования

Кафедра Чрезвычайных ситуаций

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель образовательной программы  
\_\_\_\_\_Х.Б. Кушхов

Директор института  
\_\_\_\_\_О.И. Михайленко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.04.02 «Физическая культура и спорт»**

**04.03.01 – Химия**

(код и наименование направления подготовки)

**Профиль подготовки**

**Высокомолекулярные соединения**

(наименование профиля подготовки)

**Квалификация (степень) выпускника**

**Бакалавр**

**Форма обучения**

**очная**

**Нальчик 2022**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» /составитель **Абазов З. В.** –  
Нальчик: КБГУ, 2022. – 16 с.

Рабочая программа предназначена для студентов очной формы обучения по направлению  
04.03.01 - Химия

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом федерального государственного образова-  
тельного стандарта высшего образования по направлению подготовки 04.03.01 Химия,  
утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации  
от 17.07.2017 N 671

(Зарегистрировано в Минюсте России 02.08.2017 N 47644)

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Цели и задачи освоения дисциплины	4
2.	Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО	4
3.	Требования к результатам освоения дисциплины (модуля)	4
4.	Содержание и структура дисциплины (модуля)	5
5.	Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации	8
6.	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности	8
7.	Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)	11
8.	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)	13
9.	Лист изменений (дополнений) в рабочей программе дисциплины (модуля)	14
10.	Приложения	15

# 1. Цель и задачи освоения дисциплины

**Целью** освоения дисциплины "Физическая культура и спорт" студентов вузов 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.

**Задачами** дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

В результате изучения курса «Физическая культура и спорт» студенты по направления 04.03.01 Химия (Химия окружающей среды, химическая экспертиза и экологическая безопасность) должны усвоить на занятиях содержание предмета, основную цель курса, задачи курса, ключевые понятия, методологический инструментарий изучения предмета данной дисциплины (ПС «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» утвержденный приказом Минтруда России от 18 октября 2013 г. N 544н)

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Предлагаемая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть блока «ДИСЦИПЛИНЫ». Она логически и содержательно-методически связана с дисциплинами «Элективные дисциплины по физической культуре: Футбол», «Элективные дисциплины по физической культуре: Бадминтон», «Элективные дисциплины по физической культуре: Фитнес Аэробика».

В высших учебных заведениях «Физическая культура и спорт» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения.

## 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

**Компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины  
«Физическая культура и спорт»**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины студент должен

**знать:**

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

**уметь:**

- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

**владеть:**

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

#### 4. Структура и содержание дисциплины

**Содержание дисциплины (модуля), перечень оценочных средств и контролируемых компетенций**

Таблица 1

№ п/п	Наименование раздела/ темы	Содержание темы/раздела	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста	Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста	ОК-8	Блиц-опрос коллоквиум
2	Социально-биологические основы физической культуры	Основы здорового образа жизни студента. Профессионально-прикладная физическая подготовка специалиста	ОК-8	Блиц-опрос коллоквиум
3	Контрольные нормативы	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	ОК-8	
4	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты индексы, программы, формулы и др.)	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств	ОК-8	Оценка общефизической подготовки и тестирование
5	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	ОК-8	Защита реферата
6	Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры	Средства и методы мышечной релаксации в спорте	ОК-8	Защита реферата

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетные единицы (72 часа). В том числе: контактных – 34 часа, лекционных – 17 часов, практических – 17 часов, самостоятельная работа – 38 часов. Дисциплина преподается во 2-м семестре. Дисциплина заканчивается зачетом.

#### 4.1. Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»

Материал предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста «Физическая культура и спорт» как социальные феномены общества. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Социально-биологические основы физической культуры. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Основы здорового образа жизни студента. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Профессионально-прикладная физическая подготовка специалиста. Общественное значение профессионально-прикладной физической подготовки студентов, будущих бакалавров. Роль физических упражнений в учебной и трудовой деятельности студентов, бакалавров. Социально-экономическое значение профессионально-прикладной физической подготовки. Цель, задачи, средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки в вузе и на производстве. Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки. Формы организации и реализации профессионально-прикладной физической подготовки студента, будущего специалиста, с учетом избранной специальности.

Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Цель и задачи производственной физической культуры. Методические основы производственной физической культуры. Производственная физическая культура в рабочее время. Физическая культура и спорт в свободное время. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха. Дополнительные средства повышения работоспособности.

#### Обязательные нормативы определения физической подготовленности для студентов основной группы

Девушки					
Характеристика направленности тестов	Оценка в очках				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м /сек./	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7

Поднимание /сед./ и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз).	60	50	40	30	20
Тест на общую выносливость-бег 1000м. /мин. сек./	5,0	5,3	6,0	6,3	7,0
Прыжки в длину с места /см./	190	180	168	160	150
Приседание (кол-во раз в мин.)	50	45	40	35	30
<b>Юноши</b>					
Характеристика направленности тестов	Оценка в очках				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Тест на скоростно-силовую подготовленность - бег 100 м/сек./	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Тест на силовую подготовленность – отжимание от пола (кол-во раз)	50	45	40	35	30
Тест на общую выносливость-бег 2000 м (мин./сек.)	9,30	9,50	10,10	10,30	11,00
Прыжки в длину с места (см.)	250	240	230	223	215
Поднимание /сед./ и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	55	50	45	40

### Средняя оценка результатов контрольных нормативов

Оценка тестов общей физической, спортивно - технической и профессионально-прикладной подготовленности	отлично	хорошо	удовл.	неудовл.
Средняя оценка тестов в баллах	13-15	9-12	4-8	0-3

### Обязательные тесты определения физической подготовленности для студентов подготовительной группы Девушки

№ п/п	Тесты	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	40	30	20	10	5
2	Прыжки в длину с места (см.)	168	160	150	140	130
3	Приседания (количество раз в мин)	40	35	30	25	20
<b>Юноши</b>						
1	Тест на силовую подготовленность – отжимание от пола (кол-во раз).	40	35	30	25	20
2	Прыжки в длину с места (см.)	230	223	215	200	190
3	Поднимание /сед./ и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	50	45	40	35	30

### Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (оценка в очках) Девушки

№ п/п	Тесты	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Измерение гибкости из положения сидя (см.)	+15	+10	+5	0	-5
2	Поднимание туловища (сед) из положения	40	30	20	15	10

	лежа на спине, руки за головой (кол-во. раз)					
<b>Юноши</b>						
№ п/п	Тесты	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
2	Измерение гибкости из положения сидя (см.)	+10	+5	0	-5	-10
3	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во. раз)	40	35	30	25	20

Структура дисциплины (модуля) «Управление рисками финансовых активов»

**Таблица 2. Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 часов)**

Вид работы	Трудоемкость, часов / зачетных единиц	
	II семестр	всего
Общая трудоемкость (в часах)	72	72
Контактная работа (в часах):	32	32
<i>Лекционные занятия (Л)</i>	<i>16</i>	<i>16</i>
<i>Практические занятия (ПЗ)</i>	<i>16</i>	<i>16</i>
<i>Семинарские занятия (СЗ)</i>	<i>Не предусмотрены</i>	<i>Не предусмотрены</i>
<i>Лабораторные работы (ЛР)</i>	<i>Не предусмотрены</i>	<i>Не предусмотрены</i>
Самостоятельная работа (в часах):	31	31
<b>Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка</b>	<b>31</b>	<b>31</b>
<b>Курсовой проект (КП), курсовая работа (КР)</b>	<b>Не предусмотрена</b>	<b>Не предусмотрена</b>
<b>Подготовка и прохождение промежуточной аттестации</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
Вид промежуточной аттестации	Зачет	Зачет

## 5. Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и

### промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт»

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки реализация компетентного подхода должно предусматриваться широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- обучение с более гибкой системой организации учебных занятий с учетом индивидуальных возможностей обучаемых, согласуется с требованием их доступности для данных обучающихся и состоянием здоровья. В частности, предполагается применение дистанционных образовательных технологий и средств удаленного доступа;

- обучение в условиях применения адаптивных индивидуальных программ предполагает активную самостоятельную деятельность: чтение обязательной и дополнительной литературы, реферативную работу, решение задач различного уровня сложности. Технология адаптивного обучения предполагает осуществление контроля всех видов, в том числе дистанционного.

Студенты, имеющие инвалидность, и лица с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются электронными образовательными ресурсами: электронными пособиями, презентациями лекционных курсов, программным обеспечением для реализации компьютерных практических работ. Предусмотрена возможность получения данных средств на университетских и кафедральных сайтах, а также при непосредственном общении с преподавателем по электронной почте.



## **6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, плавание).

2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка и т.д.).

4. Основы методики самомассажа.

5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.

6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

8. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты индексы, программы, формулы и др.).

9. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

10. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

11. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

12. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.

13. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

Контрольные занятия и зачеты обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума – регулярности посещения обязательных занятий; обязательных тестов, разрабатываемых специализированной кафедрой для студентов разных медицинских групп, по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки специалистов.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий – позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль (зачеты) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Студенты, выполнившие рабочую учебную программу в семестре, сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачету является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов.

Общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем разделам учебной деятельности.

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже «удовлетворительно».

Оценка «зачтено» ставится, если студент:

**Знает:**

- значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и образу жизни, укрепления здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведение здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;

- научные основы биологии, физиологии теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;

Содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность;

**Умеет:**

- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психологического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;

- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью;

**Владеет:**

- комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;

- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;

- приёмами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

**Виды и формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

В процессе обучения используются следующие виды контроля:

- коллоквиум;

- письменные работы (рефераты, выполнение контрольных заданий).

**Организация текущего контроля успеваемости студентов**

Контроль текущей успеваемости проводится по действующей в КБГУ рейтинговой системе в соответствии с утверждёнными положениями и нормативными актами. Промежуточные аттестации проводятся 3 раза в семестре по календарным графикам деканата. В зависимости от успешности обучения студенту каждый раз назначаются количества баллов, максимальные значения которых следующие: 1 рейтинг – 23; 2 рейтинг – 23; 3 рейтинг – 24.

При подсчёте баллов учитываются: посещаемость занятий, сдача домашних заданий, результаты компьютерного тестирования и выполнения контрольных работ.

**Распределение контрольных мероприятий по рейтинговой системе оценки успешности обучения**

№ п/п	Контрольные мероприятия	Максимальный балл	Распределение по контрольным точкам
1	Посещение занятий	10	3 + 3 + 4
2	Тестирование	-	-
3	Коллоквиум	-	-
4	Иные формы контроля (реферат, контрольные работы и т.д.)	60	20 + 20 + 20
Итого:		70	23 + 23 + 24

Типовые задания, обеспечивающие формирование компетенций ОК-8 представлены в табли-

### Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (компетенции)	Основные показатели результатов обучения	Вид оценочного мате- риала, обеспечиваю- щие формирование компетенций
ОК-8 – способность ис- пользовать методы и сред- ства физической культуры для обеспечения полноцен- ной социальной и профес- сиональной деятельности	<b>знать:</b> - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; <b>уметь:</b> - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосо- вершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. <b>владеть:</b> - средствами и методами укрепле- ния индивидуального здоровья, физического самосовершенство- вания, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профес- сиональной деятельности.	тестирование (контрольные упражнения)

## 7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

### 7.1. Основная литература

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры (10 - изд. стер) учебник, 2013.
2. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре / Под ред. Железняк Ю.Д (1- е изд.) учебник, 2013.
3. Железняк Ю.Д, Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства/ Под ред. Железняк Ю.Д (5- е изд.) 2013 .
4. Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования.- М.: Академия, 2012.
5. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика: Учебное пособие для вузов / И. С. Барчуков, А. А.
6. Нестеров ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. - 3-е изд., стер. - М.: Изд. Центр "Академия", 2009. – 525 с.
7. Фирсин, С.А. Курс лекций по учебной дисциплине «Физическая культура» квалификация бакалавр [Электронный ресурс]: Учебное пособие /С.А. Фирсин.- Саратов: Изд-во ООО «ПринтЭкспресс», 2011. – 75 с.

### 7.2. Дополнительная литература:

1. Виленский М.Я, Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие. - изд. 3-е. – М., 2013 .

2. Виленский М.Я. Физическая культура: изд. 2 – е – М.: КноРус, 2013
3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: Учебное пособие для бакалавров. – М.: КноРус, 2013 .
4. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие. Гриф УМО МО РФ изд. 3-е. – М.: КноРус, 2013
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие. - изд. 8-е. – М.: Феникс, 2012.
6. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябинина С.К. Физическая культура: Учебник для бакалавров. Гриф УМО. – М.: Юрайт, 2013.
7. Руненко С. Д, Пузин С. Н., Ачкасов Е. Е Врачебный контроль в физической культуре: Гриф УМО по медицинскому образованию М.: Триада-Х, 2012.
8. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт Л.А. М.: Альфа-М, 2003. – 417с.
9. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие/ Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А.Родионова. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 240 с.
10. Гогунев, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст]: Учебное пособие / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов. – М., Издательский центр «Академия», 2002. -288с.
11. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учебное пособие/ В.И. Дубровский - 2-е изд., стер. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2009. – 565 с.
12. Дубровский, В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учебное пособие / В. И. Дубровский, В. М. Смирнов. – М: Изд-во: Владос-Пресс, 2002. – 608 с.

### **7.3 Периодические издания**

1. Физическая культура в школе
2. Журнал «Теория и практика физической культуры»
3. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
4. Спортивная жизнь России
5. Физкультура и спорт

### **7.4. Интернет-ресурсы**

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. URL: <http://lib.sportedu.ru/>
2. Спортивная электронная библиотека – спортивное чтение. URL: <http://sportfiction.ru/>
3. Электронная библиотека – книги в жанре спорт. URL: <http://thelib.ru/genres/sport.html>

### **7.5. Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы**

#### *Методические указания к практическим занятиям*

Практические занятия представляют собой особую форму организации учебного процесса, в ходе которого студент должен приобрести умения получать новые учебные знания, их систематизировать; оперировать базовыми понятиями и теоретическими конструкциями учебной дисциплины; решать познавательные задачи; логично выстраивать устные и письменные тексты.

Целью практических занятий является приобретение студентами новых знаний, умений и навыков, необходимых для профессиональной деятельности.

#### *Техника безопасности при занятиях футболом*

При занятиях футболом должны соблюдаться те же правила техники безопасности, что и при занятиях всеми спортивными и подвижными играми.

#### *1. Общие требования безопасности перед началом занятий по футболу:*

##### *Тренер-преподаватель должен:*

- подготовить спортивную площадку, инвентарь и оборудование для проведения занятий (уборка мусора и посторонних предметов; проверка исправности ворот, мячей, надежности крепления сетки, стоек и т.д.);
- провести инструктаж по технике безопасности;

- проверить состояние здоровья студентов;
- проверить соответствие спортивной обуви и формы требованиям техники безопасности при занятиях по футболу.

*Обучающийся должен:*

- подготовить спортивную обувь и форму для занятия по футболу и своевременно переодеться;
- снять посторонние предметы;
- одеть соответствующую спортивную обувь.

## **2. Общие требования безопасности на занятиях по футболу:**

*Тренер-преподаватель должен:*

- провести разминку.
- контролировать соблюдение правил техники безопасности обучающимися;
- методически грамотно организовывать и проводить занятия;
- при получении травмы или ухудшения самочувствия студента прекратить занятие и оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь».

*Обучающийся должен:*

- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию; использовать инвентарь только по назначению;
- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не выполнять упражнения спущенным мячом;
- не стоять близко к учащимся, которые выполняют упражнения
- не выполнять упражнения за пределами поля;
- соблюдать достаточные интервалы и дистанцию при выполнении упражнений;
- быть внимательным при перемещении по полю во время выполнения упражнений другими обучающимися;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

В распоряжении института, осуществляющего реализацию рабочей программы по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», для студентов нефизкультурных специальностей имеются:

- ✓ стадион (110х90м)
- ✓ спортивные залы (игровые-3; специализированный зал спортивной гимнастики-1)
- ✓ бассейн (стандартный - крытый)
- ✓ тренажерные залы -2 (в каждом стандартный комплект тренажерных устройств, всего- 26)
- ✓ стойки, флажки, фишки
- ✓ мячи (футбольные-30 штук)
- ✓ мячи (волейбольные- 40 штук)
- ✓ мячи (баскетбольные- 25 штук)
- ✓ коврики гимнастические – 30 штук

Пропускная мощность спортивных сооружений в одном потоке -250-260 человек.

КБГУ обеспечен необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения (состав определен в рабочих программах дисциплин (модулей), который ежегодно обновляется.

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определен в рабочих программах дисциплин (модулей) и ежегодно обновляются.

## Приложение 1

### ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ)

В рабочую программу по дисциплине «Физическая культура и спорт»  
Для направления 04.03.01 - Химия

На 2022-2023 учебный год

№ п/п	Элемент (пункт) РПД	Перечень вносимых изменений (дополнений)	Примечание

Обсуждена и рекомендована на заседании кафедры  
Чрезвычайных ситуаций  
протокол №\_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_ 2022 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
личная подпись      расшифровка подписи      дата

Согласовано:

Заведующий отделом комплектования научной  
библиотеки \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
личная подпись      расшифровка подписи      дата

## Приложение 2

### Распределение баллов текущего и рубежного контроля

№ п/п	Вид контроля	Сумма баллов			
		Общая сумма	1-я точка	2-я точка	3-я точка
1-	Посещение занятий	до 10 баллов	до 3 б.	до 3б.	до 4б.
2-	Текущий контроль:	до 30 баллов	до 10 б.	до 10 б.	до 10 б.
	Ответ на практических занятиях	от 0 до 18 б.	от 0 до 6 б.	от 0 до 6 б.	от 0 до 6 б.
	Выполнение самостоятельных заданий (решение задач, написание рефератов, доклад, эссе)	от 0 до 12 б.	от 0 до 4 б.	от 0 до 4 б.	от 0 до 4 б.
	Рубежный контроль	до 30 баллов	до 10 б.	до 10 б.	до 10 б.
1.	тестирование	от 0- до 9 б.	от 0- до 3 б.	от 0- до 3 б.	от 0- до 3 б.
	коллоквиум	от 0 до 21 б.	от 0 до 7 б.	от 0 до 7 б.	от 0 до 7 б.
	Итого сумма текущего и рубежного контроля	до 70 баллов	до 23 б.	до 23 б.	до 24 б.
	оценка «удовлетворительно»	не менее 36 б.	не менее 12 б.	не менее 12 б.	не менее 12 б.
	оценка «хорошо»	менее 70 б. (51-69 б.)	менее 23 б.	менее 23 б.	менее 24 б.
	оценка «отлично»	не менее 70 б.	не менее 23 б.	не менее 23 б.	не менее 24 б.



## Приложение 3

### Критерии оценки качества освоения дисциплины

Баллы (рейтинговой оценки)	Результат освоения	Требования уровню сформированности компетенций
62-70	Зачтено (без процеду- ры сдачи за- чета)	Обучающийся освоил знания, умения и навыки входящие в состав компетенций: ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
36-61	Зачтено (с процедурой сдачи зачета)	Обучающийся проявляет компетенции ОК-8, но не в полном объеме входящих в их состав действий. Обучающийся может допустить некоторые неточности, негрубые ошибки, затрудняться в изложении материала, но правильно отвечать на задаваемые ему вопросы
менее 36 бал- ла	не зачтено	Компетенции не сформированы

«Зачтено» выставляется обучающемуся, продемонстрировавшему полное, всестороннее, осознанное правильное знание программного материала и изложившему ответ логично, грамотно, убедительно, готового к дальнейшему профессиональному совершенствованию.

При ответе обучающийся может допустить некоторые неточности, негрубые ошибки, затрудняться в самостоятельном изложении материала, но правильно отвечать на задаваемые ему вопросы, в результате наводящих вопросов с помощью преподавателя исправлять допущенные ошибки и неточности.

«Не зачтено» может быть выставлено обучающемуся, обнаружившему неполное, неосознанное знание учебно-программного материала, допускающему грубые ошибки, неспособному самостоятельно изложить ответ на вопрос, отвечающему неправильно или не дающему ответ на заданные вопросы. Демонстрируемый уровень знаний не может быть признан достаточным для профессиональной деятельности.