ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A2C30F99EF9D0306EA3C0F012BEB925E
Владелец: Чанкаев Мурат Хасанович
Действителен: с 02.04.2026 до 26.06.2027

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ**
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**
**КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА"**

**Естественно географический факультет**
**Кафедра физического воспитания и общественного здоровья**

УТВЕРЖДАЮ
И. о. проректора по УР М. Х. Чанкаев
«29» апреля 2026 г., протокол № 7

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

# ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

*(наименование учебной дисциплины)*

Направление подготовки: **06.03.01 Биология**
*шифр, название направления)*

Направленность (профиль) подготовки:
«Общая биология»

Квалификация выпускника: **бакалавр**

Форма обучения: **очная**

**Год начала подготовки -** 2026
*(по учебному плану)*

**Карачаевск 2026**

Составитель: *ст.преп. Джириков Р.С.*

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 06.03.01 Биология, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.08.2020 № 920, 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 06.03.01 Биология, профиль – «Общая биология» локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания и общественного здоровья на 2026-2027 учебный год.
Протокол № 8 от 24.04.2026 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Наименование дисциплины (модуля) ....4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы....5
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы ....5
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся....6
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий ....7
5.1 разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий ....7
(в академических часах) ....7
5.3. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий ....10
5.4. Примерная тематика курсовых работ ....10
5.5. Самостоятельная работа и контроль успеваемости....10
6. Образовательные технологии ....11
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) ....12
7.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания ....12
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы ....13
7.2. Перевод бально-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания. ....14
7.3. Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины....14
7.3.1. Перечень заданий для зачета ....14
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) ....15
9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)....16
9.1. Общесистемные требования ....16
9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины....16
9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения....17
9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы ....17
10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья ....17
11. Лист регистрации изменений ....18

## 1. Наименование дисциплины (модуля)

***Элективные курсы по физической культуре и спорту «Футбол»***

**Целью изучения дисциплины** «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: футбол» - формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Задачами изучения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту:

**Для достижения цели ставятся задачи:**

- изучить необходимый понятийный аппарат дисциплины;
- овладеть теоретическими знаниями в объеме программы;
- овладеть знаниями и умениями по наблюдению, анализу, организации и проведению упражнений футбола в учебной и внеклассной работе, в общеобразовательной и ДЮСШ, в спортивных секциях;
- овладеть практическими навыками проведения занятий по футболу;
- формировать у студентов умения и навыки систематической, самостоятельной работы с теоретическим и практическим материалом, в том числе с использованием информационных технологий;
- Научить составлять конспект занятия по дисциплине «Футбол».

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен:**

**Знать:**

- правила безопасности при проведении занятий на футбольном поле, стадионе, площадке;
- упражнения для освоения техники футбола;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития координационных способностей;
- упражнения для развития выносливости

**Уметь:**

- объяснить правила безопасности при проведении занятий на футбольном поле, стадионе, площадке;
- показать упражнения для освоения техники футбола;
- показать упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- показать упражнения для развития координационных способностей;
- показать упражнения для развития выносливости

**Владеть:**

- выполнять упражнения для освоения техники футбола;
- выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- выполнять упражнения для развития координационных способностей;
- выполнять упражнения для развития выносливости

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту «Футбол» Б1.В.13 относится к вариативной части Б1.
Дисциплина (модуль) изучается на 1-3 курсах в 2-6 семестре.

| **МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП** | |
|---|---|
| Индекс | Б1.В.13 |
| **Требования к предварительной подготовке обучающегося:** | |
| «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Футбол» - учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки в течение всего периода обучения. Свои образовательные и развивающие функции «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.<br>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. | |
| **Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:** | |
| 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.<br>Курс «Элективные курсы по физической культуре и спорту: футбол», устанавливает связи с другими дисциплинами, такими как «Педагогика», «Психология», «Физиология», «Анатомия». | |

## 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** |
|---|---|---|---|
| **Универсальные компетенции** | | | |
| **УК- 7** | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.<br>УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья |

## 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 5 ЗЕТ, 328 академических часов.

| **Объём дисциплины** | **Всего часов** | | |
|---|---|---|---|
| | Очная форма обучения | Очно-заочная форма обучения | Заочная форма обучения |
| **Общая трудоемкость дисциплины** | 328 | | |
| **Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)** | | | |
| **Аудиторная работа (всего):** | 328 | | |
| в том числе: | | | |
| лекции | | | |
| семинары, практические занятия | 328 | | |
| практикумы | Не предусмотрено | | |
| лабораторные работы | Не предусмотрено | | |
| **Внеаудиторная работа:** | | | |
| 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. | | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся (всего)** | | | |
| **Контроль самостоятельной работы** | | | |
| **Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)** | 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) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | всего | Аудиторные уч. занятия | | | Сам. работа | Планируемые результаты обучения | Формы текущего контроля |
| | | | | Лек | Пр. | Лаб | | | |
| **1 семестр** | | | | | | | | | |
| 1. | **1/1** | Общая физическая подготовка. | **4** | | **4** | | | | |
| 2. | **1/1** | Упражнения на внимание, гимнастика для глаз. Общая физическая подготовка. | **4** | | **4** | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| 3. | **1/1** | Упражнения на расслабление (аутотренинг). Дыхательные упражнения – 2 ч. Общая физическая подготовка. | 4 | | 4 | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| 4. | **1/1** | Попутная тренировка в режиме дня. Общая физическая подготовка. | **4** | | **4** | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| 5. | **1/1** | Упражнения специальной физической подготовки (на развитие общей выносливости, координации движений) Общая физическая подготовка. | **4** | | **4** | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| 6. | **1/1** | Упражнения на внимание, гимнастика для глаз. Общая физическая подготовка. | **4** | | **4** | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| 7. | **1/1** | Упражнения специальной физической подготовки (на развитие общей выносливости). | **4** | | **4** | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| 8. | **1/1** | Упражнения специальной физической подготовки (на развитие гибкости). | **4** | | **4** | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| 9. | **1/1** | Контрольное занятие овладения по общей физической подготовленности. | **4** | | **4** | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| | | **Итого по 1 семестру:** | **36** | | **36** | | | | |
| **2 семестр** | | | | | | | | | |
| 10. | **1/2** | Футбол в системе физического воспитания и спорта | **4** | | **4** | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| 11. | **1/2** | Техника игры в защите (игровая площадка). | **4** | | **4** | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| 12. | **1/2** | Техника игры вратаря (игровая площадка). | 4 | | 4 | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| 13. | **1/2** | Тактика игры в нападении | **4** | | **4** | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | тесты |
| 14. | **1/2** | Командные действия (игровая площадка). | **4** | | **4** | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| 15. | **1/2** | Тактика нападения и защиты (игровая площадка). | **4** | | **4** | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| 16. | **1/2** | Ведение мяча, изменяя направление и скорость передвижения. Отбор мяча перехватом; в выпаде. Учебная игра. | **4** | | **4** | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| 17. | **1/2** | Передача мяча «щечкой». Обработка мяча в одно касание. Жонглирование ногой, бедром, головой. Игра в квадрате 4/2. Учебно-тренировочная игра. | **4** | | **4** | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| 18. | **1/2** | Сдача контрольных нормативов по футболу**.** | **4** | | **4** | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| | | **Итого по 2 семестру:** | **36** | | **36** | | | | |
| **3 семестр** | | | | | | | | | |
| 19. | **2/3** | Ведение мяча, изменяя направление и скорость передвижения. Отбор мяча перехватом; в выпаде. Учебная игра. | 8 | | 8 | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| 20. | **2/3** | Остановки катящегося и летящего мяча внутренней стороной стопы. Удар по мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема, носком, пяткой, головой в прыжке. | **8** | | **8** | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| 21. | **2/3** | Ведение мяча, изменяя направление и скорость передвижения. Отбор мяча перехватом; в выпаде. Учебная игра. | 8 | | 8 | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| 22. | **2/3** | Остановки катящего и летящего мяча внутренней стороной стопы. Удар по мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема, носком, пяткой, головой в прыжке. | **8** | | **8** | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| 23. | **2/3** | Ведение мяча, изменяя направление и скорость передвижения. Отбор мяча перехватом; в выпаде. Учебная игра. | **8** | | **8** | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| 24. | **2/3** | Передача мяча «щечкой». Обработка мяча в одно касание. Жонглирование ногой, бедром, головой. Игра в квадрате 4/2. Учебно-тренировочная игра. | **8** | | **8** | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| 25. | **2/3** | Остановки катящегося и летящего мяча внутренней стороной стопы. Удар по мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема, носком, пяткой, головой в прыжке. | **8** | | **8** | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| 26. | **2/3** | Ведение мяча, изменяя направление и скорость передвижения. Отбор мяча перехватом; в выпаде. Учебная игра. | **8** | | **8** | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| 27. | **2/3** | Сдача контрольных нормативов по футболу**.** | **8** | | **8** | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| | | **Итого по 3 семестру:** | **72** | | **72** | | | | |
| **4 семестр** | | | | | | | | | |
| 28. | **2/4** | Ведение мяча, изменяя направление и скорость передвижения. Отбор мяча перехватом; в выпаде. Учебная игра. | 8 | | 8 | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| 29. | **2/4** | Остановки катящегося и летящего мяча внутренней стороной стопы. Удар по мячу внутренней стороной стопы, серe- | 8 | | 8 | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | диной подъема, носком, пяткой, головой в прыжке | | | | | | | |
| 30. | **2/4** | Передача мяча «щечкой». Обработка мяча в одно касание. Жонглирование ногой, бедром, головой. Игра в квадрате 4/2. Учебно-тренировочная игра | **8** | | **8** | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| 31. | **2/4** | Остановки катящегося и летящего мяча внутренней стороной стопы. Удар по мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема, носком, пяткой, головой в прыжке | **8** | | **8** | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| 32. | **2/4** | Ведение мяча, изменяя направление и скорость передвижения. Отбор мяча перехватом; в выпаде. Учебная игра | **8** | | **8** | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| 33. | **2/4** | Ведение мяча, изменяя направление и скорость передвижения. Отбор мяча перехватом; в выпаде. Учебная игра | **8** | | **8** | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| 34. | **2/4** | Остановки катящегося и летящего мяча внутренней стороной стопы. Удар по мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема, носком, пяткой, головой в прыжке. | **8** | | **8** | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| 35. | **2/4** | Передача мяча «щечкой». Обработка мяча в одно касание. Жонглирование ногой, бедром, головой. Игра в квадрате 4/2. Учебно-тренировочная игра | **8** | | **8** | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| 36. | **2/4** | Сдача контрольных нормативов по футболу | **8** | | **8** | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| | | **Итого по 4 семестру:** | **72** | | **72** | | | | |
| **5 семестр** | | | | | | | | | |
| 37. | **3/5** | Остановки катящегося и летящего мяча внутренней стороной стопы. Удар по мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема, носком, пяткой, головой в прыжке. | **6** | | **6** | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| 38. | **3/5** | Ведение мяча, изменяя направление и скорость передвижения. Отбор мяча перехватом; в выпаде. Учебная игра | 6 | | 6 | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| 39. | **3/5** | Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств. Жонглирование мячом. | **6** | | **6** | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| 40. | **3/5** | Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств. Передача мяча в парах | **6** | | **6** | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| 41. | **3/5** | Воспитание общей и специальной выносливости. Передачи в тройках | **6** | | **6** | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| 42. | **3/5** | Воспитание скоростно-силовых качеств. Удары по воротам. Игра вратаря | **6** | | **6** | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| 43. | **3/5** | Обучение ударным действиям (приему мяча подошвой; внутренней стороной стопы, бедром с последующим ударом средней и внутренней частями подъема по катящемуся и встречному мячу). Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки. | **6** | | **6** | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| 44. | **3/5** | Учебная игра. | **6** | | **6** | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 45. | **3/5** | Сдача контрольных нормативов по футболу | **6** | | **6** | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| | | **Итого по 5 семестру:** | **54** | | **54** | | | | |
| **6 семестр** | | | | | | | | | |
| 46. | **3/6** | Двухсторонняя игра (игровая площадка). (групповая работа). | 4 | | **4** | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| 47. | **3/6** | Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств. Передача мяча в движении (вперёд-назад). | **6** | | **6** | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| 48. | **3/6** | Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств. Жонглирование мячом. | **6** | | **6** | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| 49. | **3/6** | Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств. Передача мяча в парах. | **6** | | **6** | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| 50. | **3/6** | Воспитание общей и специальной выносливости. Передачи в тройках | **6** | | **6** | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| 51. | **3/6** | Воспитание скоростно-силовых качеств. Удары по воротам. Игра вратаря | **6** | | **6** | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| 52. | **3/6** | Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств. Прыжки вверх с выполнением удара головой по подвешенному мячу | **6** | | **6** | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| 53. | **3/6** | Обучение ударным действиям (приему мяча подошвой; внутренней стороной стопы, бедром с последующим ударом средней и внутренней частями подъема по катящемуся и встречному мячу). Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки. | **6** | | **6** | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| 54. | **3/6** | Учебная игра | **6** | | **6** | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| 55. | **3/6** | Сдача контрольных нормативов по футболу**.** | **6** | | **6** | | | **УК-7** | Наблюдение, двигательные тесты |
| | | **Итого по 6 семестру:** | **58** | | **58** | | | | |
| | | **ИТОГО по курсу** | **328** | | **328** | | | | |

## 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 |
|---|---|
| Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа | |
| Опережающая самостоятельная работа (изуче- | |

| | |
|---|---|
| ние 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 нахождении 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

| Компетенции | Качественные критерии: оценивание | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Высокий уровень (отлично) (86-100% баллов) | Средний уровень (хорошо) (71-85% баллов) | Низкий уровень (удовлетворительно) (56-70% баллов) | Ниже порогового уровня (неудовлетворительно) (до 55 % баллов) |
| УК-7. 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 и условий реализации профессиональной деятельности | УК-7.1. Способен на хорошем уровне выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности | УК-7.1. Способен на удовлетворительном уровне выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности | УК-7.1. Не способен выбирать здоровьесбере-гающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | УК-7.2. Способен хорошо планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | УК-7.2. Способен на удовлетворительном уровне планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | УК-7.2. Не способен планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности |
| | УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности | УК-7.3. Хорошо соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности | УК-7.3. Удовлетворительно соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности | УК-7.3. Не соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности |

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

### Задания для промежуточного контроля по дисциплине:

Вариант №1
1 Анализ техники передвижения.
2 Определение взятия ворот.
Вариант №2
1 Анализ техники удара по мячу внутренней стороной стопы.
2 Средства используемые в обучении.
Вариант №3
1 Анализ техники удара по мячу внешней стороной стопы.
2 Удары с 11 метровой отметки (пенальти).
Вариант 4
1 Техника ударов по мячу ногой. Все способы
2 Размеры футбольных ворот
Вариант 5
1 Техника ударов по мячу головой. Все способы
2 Размеры футбольного поля
Вариант 6
1 Способы и техника ведения мяча
2 Размер площади ворот для мини-футбола
Вариант 7
1 Способы и техника остановки мяча
2 Размер штрафной площади ворот для футбола

**Примерные вопросы для устного опроса**

1 Характеристика футбола в физическом воспитании различных категорий населения.
2 Футбол в тренировке спортсменов в различных видах спорта.
3 Классификация спортивных игр.
4 Характеристика обучения в футболе в связи с его спецификой.
5 Факторы, обуславливающие успешность обучения в футболе.
6 Футбол как средство физического воспитания и вид спорта.
7 Правила игры, связь с техникой и тактикой спортивной игры.

8 Результаты в крупнейших международных соревнованиях по футболу.
9 Классификация техники игры.
10 Классификация тактики игры.
11 Стратегия игры в футболе.
12 Фанклубы футбола.
13 Планирование учебно-тренировочного процесса.
14 Двигательные качества и их развитие в футболе.

**ПРИМЕРНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К СДАЧЕ ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ**

Удар по воротам на точность (створ ворот делится на 4 части) мяч летит на передней линии штрафной площади (16,5 м от ворот). Провести удар по мячу любым способом и попасть в заданный угол ворот.
1 Выполняются 5 ударов.
2 Норматив: не менее трех попаданий в ворота.
3 Жонглирование мячом: выполнить 20 ударов ногой без падения мяча на землю.
4 Удары выполняются любым способом.
5 Ведение мяча, обводка и удар по воротам.
Старт с центра поля.
Провести мяч 20 м, обвести 4 стойки, поставленные на расстоянии 2м, друг от друга, и, не доходя до линии штрафной площадки, забить мяч в ворота. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху с обязательным попаданием в них.
Норматив: выполнить упражнение в течении 10-12 секунд с трех попыток.

***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 проводиться 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 вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины**

**7.3.1. Перечень заданий для зачета**

**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 перекатом 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 мча, 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 попеременными 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.

## 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 - 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 - 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 - 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 - 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 - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.


***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. Теория 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.

## 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 |
|---|---|---|
| 2026-2027 учебный год | Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 332 эбс от 02.06.2026 г Электронный адрес: https://znanium.com | от 02.06.2026 г. до 11.06.2027 г. |
| 2026-2027 учебный год | Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 12 от 26.02.26г. Электронный адрес: https://e.lanbook.com | от 26.02.2026г. до 31.01.2027г. |
| 2026-2027 учебный год | Электронно-библиотечная система КЧГУ. Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1. Электронный адрес: http://lib.kchgu.ru | Бессрочный |
| 2026-2027 учебный год | Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22. 02. 2023 г. Электронный адрес: http://rusneb.ru | Бессрочный |
| 2026-2027 учебный год | Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: http://elibrary.ru | Бессрочный |
| 2026-2027 учебный год | Электронный ресурс Polpred.comОбзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: http://polpred.com | Бессрочный |

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

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

### 9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

–MicrosoftWindows (Лицензия № 60290784), бессрочная

–MicrosoftOffice (Лицензия № 60127446), бессрочная

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

–CalculateLinux (внесён в ЕРРП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная

–Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная

–Kaspersky Endpoint Security. Договор №0379400000325000001/1 от 28.02.2025г. Срок действия лицензии с 27.02.2025г. по 07.03.2027г

### 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 Elsevirhttp://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic.
4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - http://fgosvo.ru.
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) –http://edu.ru.
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – http://school-collection.edu.ru.
7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – http://window/edu.ru.

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

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

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

## 11. Лист регистрации изменений

В рабочей программе внесены следующие изменения:

| Изменение | Дата и номер протокола ученого совета факультета/ института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений | Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения | Дата введения изменений |
|---|---|---|---|
| Обновлены договоры:<br>1. Обновлен договор ЭБС ООО «Знаниум» от 02.06.2026г. Договор №332 Действует с 02.06.2026г. до 11.06.2027 г. | 02.06.2026 г., протокол № 8/1 | 03.06.2026 г., протокол № 8 | 03.06.2026 г. |