

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»**

Факультет экономики и управления

УТВЕРЖДАЮ

И. о. проректора по УР

М. Х. Чанкаев

«30» апреля 2025 г., протокол № 8

**Рабочая программа дисциплины**

**«Физическая культура»**

*(наименование дисциплины)*

---

**09.01.03 ОПЕРАТОР ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И РЕСУРСОВ**

*(шифр, название направления)*

Среднее профессиональное образование

Квалификация выпускника

*Оператор информационных систем*

---

Форма обучения

*Очная*

**Год начала подготовки - 2025**

*(по учебному плану)*

---

Карачаевск, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) в пределах образовательной программы СПО по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

Рабочая программа одобрена на заседании предметно цикловой комиссии «Физической культуры и БЖ» от 23 апреля 2025 г., протокол № 4.

Председатель ПЦК  
«Физической культуры и БЖ» Гогуев А.М.

## **Содержание**

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины .....	4
1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.....	4
1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины: .....	4
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины .....	4
2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы .....	4
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины.....	9
3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: .....	9
3.2. Информационное обеспечение реализации программы.....	9
3.2.1. Основные печатные и электронные издания.....	9
3.2.2. Дополнительные источники.....	10
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины .....	11
5. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины.....	12
5.2. Перечень заданий для самостоятельной работы:.....	13
5.3. Перечень контрольных работ:.....	13
6.Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины .....	13
6.1. Общесистемные требования.....	13
6.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины .....	14
6.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения.....	14
6.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы	
14	
7. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	15

## **1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины**

### **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Учебная дисциплина СГ. 04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04.; ОК 06.; ОК 07.; ОК 08.

### **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

<b>Код ПК, ОК</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
OK 04, OK 06, OK 07, OK 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; взаимодействовать с коллегами.	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей.

## **2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины**

### **2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>48</b>
<b>Консультации</b>	<b>-</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>48</b>
в том числе:	
лекции, уроки	
практические занятия	48
<b>Самостоятельная работа</b>	
<b>Промежуточная аттестация – зачет с оценкой, 2 семестр</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Формируемые компетенции</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<b>Раздел 1. Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>	<b>20</b>	<b>ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08</b>
<b>Тема 1.</b> Общая физическая подготовка	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организаций</p> <p>2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО</p>	<b>4</b>	
<b>Тема 1.2</b> Здоровье и здоровый образ жизни	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания</p> <p>2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание</p> <p>3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека</p>	<b>4</b>	
<b>Тема 1.3</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный</p>	<b>2</b>	

	бег и др.) 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
<b>Тема 1.4</b>  Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	<b>Практические занятия</b>  1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой  2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями  3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля  4. Физические качества, средства их совершенствования	<b>4</b>	
<b>Тема 1.5</b>  Физическая культура в режиме трудового дня	<b>Практические занятия</b>  1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	<b>2</b>	
<b>Тема 1.6</b>  Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Практические занятия</b>  1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки  2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	<b>4</b>	
<b>Раздел № 2</b>  <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>28</b>	<b>ОК 04, ОК 06, ОК 07,</b>

			<b>ОК 08</b>
<b>Тема 2.1</b>  Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Практические занятия</b>  1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения  2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	<b>4</b>	
<b>Тема 2.2</b>  Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Практические занятия  Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>2</b>	
<b>Тема 2.3</b>  Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Практические занятия</b>  1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности  2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	<b>2</b>	
<b>Тема 2.4</b>  Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Практические занятия</b>  1. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания  2. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая)	<b>2</b>	

	группы профессий)		
<b>Тема 2.5</b> Лёгкая атлетика	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения.</p> <p>2. Развитие скоростно силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м.</p> <p>3. Воспитание общей выносливости. на средние и длинные дистанции.</p> <p>4. Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м.</p> <p>5. Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м.</p> <p>6. Техника прыжка в длину с места.</p>	<b>6</b>	
<b>Тема 2.6</b> Футбол	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.</p> <p>2. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника</p> <p>3. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>4.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)</p>	<b>4</b>	
<b>Тема 2.7</b> Баскетбол	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зритльному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча</p> <p>2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>3. Выполнение технико-тактических приёмов в</p>	<b>4</b>	

	игровой деятельности		
<b>Тема 2.8</b> Волейбол	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении		
	2. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
	4. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (зачет с оценкой)</b>			
<b>Всего:</b>		<b>48</b>	

### 3. Условия реализации программы учебной дисциплины

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:**

**Большой игровой зал:** скамьи – 8 шт., доска меловая – 1 шт., аудио аппаратура – 1 шт., видео аппаратура – 1 шт., муляжи – 7 шт., таблицы – 5 шт., плакаты – 6 шт., волейбольные мячи – 6 шт., баскетбольные мячи – 6 шт., волейбольная сетка – 2 шт., баскетбольные кольца – 2 шт., гандбольные мячи – 4 шт., гандбольные ворота – 2 шт.

**Тренажерный зал:** столы – 5 шт., стулья – 10 шт., доска маркерная – 1 шт., теннисные столы ученические – 2 шт., аудио аппаратура – 1 шт., видео аппаратура – 1 шт., муляжи – 6 шт., таблицы – 4 шт., плакаты – 8 шт., тренажеры – 4 шт., коврики для фитнеса – 10 шт., скакалки – 15 шт., степ – платформа – 15 шт., обручи – 10 шт., фитболы – 8 шт., бодибары – 10 шт., ролик для пресса – 8 шт.

**Борцовский зал:** борцовские маты 16 шт., канат – 1 шт., борцовский манекен – 3 шт., перекладина – 2 шт., весы – 8 шт., аудио аппаратура – 1 шт., видео аппаратура – 1 шт.

**Гимнастический зал:** доска меловая – 2 шт., маркерная доска – 1 шт., скамьи – 12 шт., столов – 10 шт., стулья ученические – 20 шт., телевизор – 4 шт., мультимедийный проектор с экраном – 1 шт., аудио аппаратура – 2 шт., видео аппаратура – 1 шт., турник – 2 шт., брусья – 2 шт., бревно – 2 шт., конь – 2 шт., гимнастические маты – 6 шт., лестницы и стенки – 6 шт., канаты 4 шт., гимнастические палки – 8 шт., булава – 10 шт., обруч – 10 шт., мяч – 8 шт., скакалка – 10 шт.

Учебно-наглядные пособия - в электронном виде.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

#### 3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального

образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.minstm.gov.ru>
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.olympic.ru>
3. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.valeo.edu.ru>
4. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.teoriya.ru>
5. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. – ЭБС «IPRbooks»
6. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. – Электрон.текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 456 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. – ЭБС «IPRbooks»
7. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – URL: <http://www.knigafund.ru/books/182748>
8. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. – Электрон.текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/8625>
9. Майлченко Е., Доценко Н., и др. Физическая культура. Курс лекций. Учебное пособие – М: Юнити-Дана, 2017.-272 с.
10. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 2.-М., 2014.
11. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. – 392 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. – ЭБС «IPRbooks»
12. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский

спорт, 2013 [ЗНБ УрФУ].

13. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – URL: <http://www.knigafund.ru/books/183309>

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Код и наименование формируемых компетенций	Результаты обучения	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
<b>OK 4, OK 6, OK 7, OK 08</b>	<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</li> <li>- описывать значимость своей профессии;</li> <li>- применять стандарты антикоррупционного поведения;</li> <li>- соблюдать нормы экологической безопасности;</li> <li>- определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии;</li> <li>- осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства;</li> <li>- организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона;</li> <li>- использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии.</li> </ul> <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</li> <li>- основы проектной</li> </ul>	<b>P.1 Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 1.6</b> <b>P 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление словаря терминов, либо кроссворда;</li> <li>- защита презентации/доклада-презентации;</li> <li>- выполнение самостоятельной работы;</li> <li>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей;</li> <li>- составление профессиограммы;</li> <li>- заполнение дневника самоконтроля;</li> <li>- защита реферата;</li> <li>- составление кроссворда;</li> <li>- фронтальный опрос, контрольное тестирование, составление комплекса упражнений оценивание практической работы;</li> <li>- тестирование (контрольная работа по теории);</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ;</li> <li>- сдача контрольных нормативов;</li> <li>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение);</li> <li>- сдача нормативов</li> </ul>

	<p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности социального и культурного контекста;</li> <li>- правила оформления документов и построения устных сообщений;</li> <li>- сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;</li> <li>- значимость профессиональной деятельности по профессии;</li> <li>- стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения;</li> <li>- правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности;</li> <li>- основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности;</li> <li>- пути обеспечения ресурсосбережения;</li> <li>- принципы бережливого производства;</li> <li>- основные направления изменения климатических условий региона;</li> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;</li> <li>- средства профилактики Перенапряжения.</li> </ul>		<p>ГТО;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнений на дифференцированном зачете.</li> </ul>
--	--	--	---

**5. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины**

### **5.1. 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 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 мяча, долевой и передачей мяча.
11. Выполнение ОРУ на месте.
12. Выполнение ОРУ в движении.
13. Выполнение комплекса КУГ.

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

1. Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.
2. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.
3. Прыжки в длину с разбега.
4. Выполнение атакующих ударов.
5. Выполнение подачи мяча в прыжке.
6. Блокирование индивидуальное, групповое.
7. Занятия в спортивных секциях.
8. Совершенствование техники мяча с высоким откосом, низким откосом.
9. Совершенствование техники броском мяча в корзину различными способами.
10. Прохождение дистанции до 3 км. Изученным попеременными ходами.

### **5.3. Перечень контрольных работ:**

1. Контрольная работа по теме: Легкая атлетика - сдача контрольных нормативов.
2. Контрольная работа по теме: Волейбол – сдача контрольных нормативов.
3. Контрольная работа по теме: Волейбол – сдача контрольных нормативов.
4. Контрольная работа по теме: Баскетбол – сдача контрольных нормативов.
5. Контрольная работа по теме: ОФП – сдача контрольных нормативов

## **6.Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины**

### **6.1. Общесистемные требования**

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»

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

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

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

<b>Учебный год</b>	<b>Наименование документа с указанием реквизитов</b>	<b>Срок действия документа</b>
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 249 эбс от 14.05.2025 г. Электронный адрес: <a href="https://znanium.com">https://znanium.com</a>	от 14.05.2025г. до 11.05.2026г.
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 10 от 11.02.2025 г. Электронный адрес: <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>	от 11.02.2025г. до 11.02.2026г.
2025-2026	Электронная библиотека	от 11.04.2025г.

учебный год	Юрайт Договор № 26 от 11.04.2025 г.	до 28.05.2026г.
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система КЧГУ. Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1. Электронный адрес: <a href="http://lib.kchgu.ru">http://lib.kchgu.ru</a>	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22. 02. 2023 г. Электронный адрес: <a href="http://rusneb.ru">http://rusneb.ru</a>	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Электронный ресурс Polpred.com Обзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: <a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>	Бессрочный

## 6.2. 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/>

## 6.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

- Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная
- Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная
- ABBY FineReader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная
- CalculateLinux (внесён в ЕРРП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная
  - Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная
  - Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.
  - Kaspersky Endpoint Security. Договор №0379400000325000001/1 от 28.02.2025г. Срок действия лицензии с 27.02.2025г. по 07.03.2027г.

## 6.4. 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
4. [http://www.scopus.com/search/form.uri? display=basic](http://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic).
5. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - <http://fgosvo.ru>.
6. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) – <http://edu.ru>.
7. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru>.
8. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – <http://window/edu.ru>.

## **7. 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>.