

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»

Институт филологии

Кафедра литературы и журналистики

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 дисциплины (модуля))

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
(шифр, название направления)

Направленность (профиль):
***Иностранный язык (английский); иностранный язык
(немецкий);***

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
очная/заочная

Год начала подготовки-2026
(по учебному плану)

Карачаевск 2026

Составитель: *ст. преподаватель Салпагаров У.С-Х.*

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.03 – Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 №943, основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки

Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (направленность (профиль) подготовки «Рекреационно-оздоровительная деятельность»), локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания и общественного здоровья 2026-2027 уч. год., протокол № 8 от 24.04.2026 г.

Оглавление

1. Наименование дисциплины (модуля).....	4
Для достижения цели ставятся задачи:	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
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 обучаю- щихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятель- ную работу обучающихся.....	5
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (раз- делам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
5.1 разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	6
6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы	13
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)15	
7.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	15
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые	17
для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения об разовательной программы.....	17
Практические занятия:	17
Примерные вопросы для устного опроса.....	18
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	18
8.1. Основная литература.....	18
8.2. Дополнительная литература.....	18
9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (моду- ля).....	19
9.1. Общесистемные требования	19
Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»	19
Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)	19
9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины	20
9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения	20
9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы	20
10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограничен- ными возможностями здоровья.....	20
11. Лист регистрации изменений	21

1. Наименование дисциплины (модуля)

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения цели ставятся задачи:

- 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 освоения курса Элективные дисциплины по физической культуре «Волейбол» студенты должны усвоить на занятиях содержание предмета, основную цель курса, задачи курса, ключевые понятия, методологический инструментарий изучения предмета данной дисциплины.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» Б1.О.03.05 относится к блоку – «Блок 1. Дисциплины (модули)», к обязательной части

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Индекс	Б1.О.03.05
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
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.	

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ПОП/ООП	Индикаторы достижения компетенций
Универсальные компетенции		
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 УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

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 328 академических часов.

Объём дисциплины	Всего часов	
	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	328	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)		
Аудиторная работа (всего):	180	-
в том числе:		
лекции		-
семинары, практические занятия	180	-
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)	148	308
Контроль самостоятельной работы	-	20
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	зачет	зачет

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

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

ДЛЯ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая тру- доемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную ра- боту обучающихся и трудоемкость (в часах)			
		всего	Аудиторные уч. занятия	Сам. работа	Планируемые результаты обучения	Формы текуще- го контроля
			Пр			
	Техническая подготовка настольный теннис. 1курс (2 семестр)					
1.	Общие основы теории настольного тенниса. Техника и тактика игры. Начального обучения способам хватки ракетки, технике стоек и передвижений. Подброс мяча при подаче	12	6	6	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
	Раздел1 Основы техники игры.					
2.	ЛфЛетические упражнения. Средства СФП. Последовательное овладение элементами техники передвижений: а) приставным шагом; б) с крестным шагом; в) выпады вперед, в сторону. Обучение технике на месте в целом.	12	6	6	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
3.	Упражнения для развития чувства мяча. Обучение и методика преподавания техники основных ударов (срезка, накат), практическое занятие. Обучение технике основных ударов: а) срезка, б) накат. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.	12	6	6	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
4.	Упражнения для развития быстроты. Обучение и методика преподавания ударов подставка, свеча.	12	6	6	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная

	Обучение технике ударов а) подставка, б) свеча. Типичные ошибки при обучении методы их исправления. Учебная игра					
5.	С/У на быстроту, координацию движений. Обучения тактическим действиям в одиночных играх: а) в нападении; б) в защите. Типичные ошибки при обучении методы их исправления Учебная игра. Закрепление тактическим действиям в парных играх: а) в нападении; б) в защите. Учебная игра	12	6	6	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
Раздел 2. Тактическая подготовка						
6.	Обучения тактическим действиям: игра с коротких и длинных мячей. Учебная игра. Упражнения на координацию движений СУ. ОФП. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. СУ.	12	6	6	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
	Всего	72	36	36		
2 курс (3 семестр)						
7.	Закрепление тактических действия игроков в защите внутри линии и между линиями. Оценка игровой деятельности теннисистов. Учебная игра. Тренировка ударов (накат) справа и слева на столе, сочетание ударов. Парные игры.	12	6	6	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
8.	Технические сложные подачи с нижнебоковым вращением. Техника ударов. Удары без вращения мяча. Комбинации элементов техники, владение мячом и ракеткой. С /У пр. на чувство мяча.	12	6	6	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
9.	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов с лева и с право. Упражнение на руки, ноги, на быстроту.	12	6	6	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
10.	Закрепление техники ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку. Тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке ОФП, СУ	12	6	6	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
Раздел1.Техническая подготовка теннисиста						
11.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями. ОФП. Смешанные тактические действия игрока. Комбинации подач и ударов.	12	6	6	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
12.	Основы тактики и судейства. Турниры. Свободная игра Л/атлетические упражнения. Тактическая подготовка Выбор позиции. Игра в крутилку в (право и влево) Упражнения для развития игровой ловкости, гибкости,	12	6	6	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная

	быстроты.					
	Всего	72	36	36		
	2 курс (4 семестр)					
13.	Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Оценка игровой деятельности теннисистов.	12	6	6	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
14.	Совершенствование основным стойкам теннисиста. Техника работы ног при ударах справа и слева в движении. С/У	12	6	6	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
15.	Совершенствование ударов с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Закрепление умений направлять мяч по диагонали и по прямой, по разной траектории, Обучение ударом с разным видом вращения мяча.	12	6	6	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
16.	Атакующие удары по линии. Игра с коротких и длинных мячей. Тактические схемы. Выполнение подач разным ударом.	12	6	6	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
17.	Закрепление, поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Учебная игра. Закрепление ударов накат слева, накат с право. Учебная игра.	12	6	6	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
18.	Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Игра с тренером. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	12	6	6	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
	Всего	72	36	36		
	3 курс (5 семестр)					
19.	Игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, сочетание накатов справа и слева. Техника выполнения подач разными ударами Учебная игра.	8	6	2	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
20.	Научить приема подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением. Обучение быстрой и медленной срезке, срезка в передвижении.	10	6	4	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
21.	Комбинаций применяемые в настольном теннисе. Выполнение подач разными ударами. Учебно-тренировочные игры в парном разряде. Переход от защиты к атаке. Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей.	12	8	4	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
22.	Комбинации с подачи направленной на провоцирование соперника к атаке.	12	8	4	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная

	Упражнения на совершенствования координации движений. Изучение способов увеличения скорости вращения при выполнении топ-спина справа (работа туловища перенос центр тяжести)					
23.	Совершенствование техники выполнения контрнаката справа направо с небольшим передвижением вдоль стола. ОФП. Совершенствование подачи и их приёма.	12	8	4	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
	Всего	54	36	18		
3 курс (6 семестр)						
24.	Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки. Розыгрыш баланса с различного счета. СУ Совершенствование быстрой и медленной срезке, срезка в передвижении. Л/упражнения на ловкость, быстроту	8	6	4	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
25.	Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки. Розыгрыш баланс с различного счета. ОФП тактика парных игр, командной встреч. Игра с форой. СФП	10	6	4	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
26.	Учебно-тренировочные игры в парном разряде. Переход от защиты к атаке. СФП. Игровые спарринги (1х1, 1х2, 2х2). Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена. Ведение тактической борьбы.	12	8	6	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
27.	Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, решение арсенала средств. Совершенствование техники выполнения ударов. Совершенствование подачи. Приема подачи. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры защите. Срезка, подрезка.	12	8	4	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
28.	Совершенствование атакующих контра атакующих действий. Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.	12	8	4	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
	Всего	58	36	22		
	Итого	328	180	148		

Для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая тру- доемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную ра- боту обучающихся и трудоемкость (в часах)			
		всего	Аудиторные уч. занятия	Сам. работа	Планируемые результаты обучения	Формы текуще- го контроля
			Пр			
	Техническая подготовка настольный теннис. 1курс (2 семестр)					
	Общие основы теории настольного тенниса. Техника и тактика игры. Начального обучения способам хватки ракетки, технике стоек и передвижений. Подброс мяча при подаче	12	-	12	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
	Раздел1 Основы техники игры.					
2.	Лфатлетические упражнения. Средства СФП. Последовательное овладение элементами техники передвижений: а) приставным шагом; б) с крестным шагом; в) выпады вперед, в сторону. Обучение технике на месте в целом.	12	-	12	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
3.	Упражнения для развития чувства мяча. Обучение и методика преподавания техники основных ударов (срезка, накат), практическое занятие. Обучение технике основных ударов: а) срезка, б) накат. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.	10	-	10	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
4.	Упражнения для развития быстроты. Обучение и методика преподавания ударов подставка, свеча. Обучение технике ударов а) подставка, б) свеча. Типичные ошибки при обучении методы их исправления. Учебная игра	12	-	12	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
5.	С/У на быстроту, координацию движений. Обучения тактическим действиям в одиночных играх: а) в нападении; б) в защите. Типичные ошибки при обучении методы их исправления Учебная игра. Закрепление тактическим действиям в парных играх: а) в нападении; б) в защите. Учебная игра	12	-	12	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
	Раздел 2. Тактическая подготовка					
6.	Обучения тактическим действиям: игра с коротких и длинных мячей. Учебная игра. Упражнения на координацию движений СУ. ОФП. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. СУ.	10	-	10	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
	Контроль	4				
	Всего	72	-	68		
	2 курс (3 семестр)					
7.	Закрепление тактических действия игроков в защите внутри линии и	12	-	12	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная

	между линиями. Оценка игровой деятельности теннисистов. Учебная игра. Тренировка ударов (накат) справа и слева на столе, сочетание ударов. Парные игры.					
8.	Технические сложные подачи с нижнебоковым вращением. Техника ударов. Удары без вращения мяча. Комбинации элементов техники, владение мячом и ракеткой. С /У пр. на чувство мяча.	10	-	10	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
9.	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов с лева и с право. Упражнение на руки, ноги, на быстроту.	12	-	12	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
10.	Закрепление техники ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку. Тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке ОФП, СУ	12	-	12	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
Раздел1.Техническая подготовка теннисиста						
11.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями. ОФП. Смешанные тактические действия игрока. Комбинации подач и ударов.	12	-	12	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
12.	Основы тактики и судейства. Турниры. Свободная игра Л/атлетические упражнения. Тактическая подготовка Выбор позиции. Игра в крутилку в (право и влево) Упражнения для развития игровой ловкости, гибкости, быстроты.	10	-	10	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
	Контроль	4				
	Всего	72	-	68		
2 курс (4 семестр)						
13.	Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Оценка игровой деятельности теннисистов.	12	-	12	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
14.	Совершенствование основным стойкам теннисиста. Техника работы ног при ударах справа и слева в движении. С/У	10	-	10	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
15.	Совершенствование ударов с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Закрепление умений направлять мяч по диагонали и по прямой, по разной траектории, Обучение ударом с разным видом вращения мяча.	12	-	12	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
16.	Атакующие удары по линии. Игра с коротких и длинных мячей. Тактиче-	12	-	12	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная

	ские схемы. Выполнение подач разным ударом.					
17.	Закрепление, поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Учебная игра. Закрепление ударов накат слева, накат с право. Учебная игра.	12	-	12	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
18.	Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Игра с тренером. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	10	-	10	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
	Контроль	4				
	Всего	72		68		
3 курс (5 семестр)						
19.	Игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, сочетание накатов справа и слева. Техника выполнения подач разными ударами Учебная игра.	10	-	10	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
20.	Научить приема подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением. Обучение быстрой и медленной срезке, срезка в передвижении.	10	-	10	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
21.	Комбинаций применяемые в настольном теннисе. Выполнение подач разными ударами. Учебно- тренировочные игры в парном разряде. Переход от защиты к атаке. Совершенствование тактических действия против игроков различных стилей.	10	-	10	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
22.	Комбинации с подачи направленной на провоцирование соперника к атаке. Упражнения на совершенствования координации движений. Изучение способов увеличения скорости вращения при выполнении топ-спина справа (работа туловища перенос центр тяжести)	10	-	10	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
23.	Совершенствование техники выполнения контрнаката справа направо с небольшим передвижением вдоль стола. ОФП. Совершенствование подач и их приёма.	10	-	10	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
	Контроль	4				
	Всего	54	-	50		
3 курс (6 семестр)						
24.	Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки. Розыгрыш баланса с различного счета. СУ Совершенствование быстрой и медленной срезке, срезка в передвижении. Л/упражнения на ловкость, быстроту	10	-	10	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная

25.	Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки. Розыгрыш баланс с различного счета. ОФП тактика парных игр, командной встреч. Игра с форой. СФП	10	-	10	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
26.	Учебно-тренировочные игры в парном разряде. Переход от защиты к атаке. СФП. Игровые спарринги (1х1, 1х2, 2х2). Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена. Ведение тактической борьбы.	12	-	12	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
27.	Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, решение арсенала средств. Совершенствование техники выполнения ударов. Совершенствование подачи. Приема подачи. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры защите. Срезка, подрезка.	10	-	10	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
28.	Совершенствование атакующих контра атакующих действий. Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.	12	-	12	УК-7, ПК-1	Промежуточная Контрольная
	Контроль	4	-			
	Всего	58		54		
	Итого	328		308	20	

6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы

Лекционные занятия. Лекция является основной формой учебной работы в вузе, она является наиболее важным средством теоретической подготовки обучающихся. На лекциях рекомендуется деятельность обучающегося в форме активного слушания, т.е. предполагается возможность задавать вопросы на уточнение понимания темы и рекомендуется конспектирование основных положений лекции. Основная дидактическая цель лекции - обеспечение ориентировочной основы для дальнейшего усвоения учебного материала. Лекторами активно используются: лекция-диалог, лекция - визуализация, лекция - презентация. Лекция - беседа, или «диалог с аудиторией», представляет собой непосредственный контакт преподавателя с аудиторией. Ее преимущество состоит в том, что она позволяет привлекать внимание слушателей к наиболее важным вопросам темы, определять содержание и темп изложения учебного материала с учетом особенностей аудитории. Участие обучающихся в лекции – беседе обеспечивается вопросами к аудитории, которые могут быть как элементарными, так и проблемными.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Рекомендуется на первой лекции довести до внимания студентов структуру дисциплины и его разделы, а в дальнейшем указывать начало каждого раздела (модуля), суть и его задачи, а, закончив изложение, подводить итог по этому разделу, чтобы связать его со следующим. Содержание лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины. Для эффективного проведения лекционного занятия рекомендуется соблюдать последовательность ее основных этапов:

1. формулировку темы лекции;

2. указание основных изучаемых разделов или вопросов и предполагаемых затрат времени на их изложение;
3. изложение вводной части;
4. изложение основной части лекции;
5. краткие выводы по каждому из вопросов;
6. заключение;
7. рекомендации литературных источников по излагаемым вопросам.

Лабораторные работы и практические занятия. Дисциплины, по которым планируются лабораторные работы и практические занятия, определяются учебными планами. Лабораторные работы и практические занятия относятся к основным видам учебных занятий и составляют важную часть теоретической и профессиональной практической подготовки. Выполнение студентом лабораторных работ и практических занятий направлено на:

- обобщение, систематизацию, углубление, закрепление полученных теоретических знаний по конкретным темам дисциплин математического и общего естественно-научного, общепрофессионального и профессионального циклов;
- формирование умений применять полученные знания на практике, реализацию единства интеллектуальной и практической деятельности;
- развитие интеллектуальных умений у будущих специалистов: аналитических, проектировочных, конструктивных и др.;
- выработку при решении поставленных задач таких профессионально значимых качеств, как самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива. Методические рекомендации разработаны с целью единого подхода к организации и проведению лабораторных и практических занятий.

Лабораторная работа — это форма организации учебного процесса, когда студенты по заданию и под руководством преподавателя самостоятельно проводят опыты, измерения, элементарные исследования на основе специально разработанных заданий. Лабораторная работа как вид учебного занятия должна проводиться в специально оборудованных учебных аудиториях. Необходимыми структурными элементами лабораторной работы, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются инструктаж, проводимый преподавателем, а также организация обсуждения итогов выполнения лабораторной работы. Дидактические цели лабораторных занятий:

- формирование умений решать практические задачи путем постановки опыта;
- экспериментальное подтверждение изученных теоретических положений, экспериментальная проверка формул, расчетов;
- наблюдение и изучения явлений и процессов, поиск закономерностей;
- изучение устройства и работы приборов, аппаратов, другого оборудования, их испытание;
- экспериментальная проверка расчетов, формул.

Практическое занятие — это форма организации учебного процесса, направленная на выработку у студентов практических умений для изучения последующих дисциплин (модулей) и для решения профессиональных задач. Практическое занятие должно проводиться в учебных кабинетах или специально оборудованных помещениях. Необходимыми структурными элементами практического занятия, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются анализ и оценка выполненных работ и степени овладения студентами запланированными умениями. Дидактические цели практических занятий: формирование умений (аналитических, проектировочных, конструктивных), необходимых для изучения последующих дисциплин (модулей) и для будущей профессиональной деятельности.

Семинар - форма обучения, имеющая цель углубить и систематизировать изучение наиболее важных и типичных для будущей профессиональной деятельности обучаемых тем и разделов учебной дисциплины. Семинар - метод обучения анализу теоретических и практических проблем, это коллективный поиск путей решений специально созданных проблемных ситуаций. Для студентов главная задача состоит в том, чтобы усвоить содержание

учебного материала темы, которая выносится на обсуждение, подготовиться к выступлению и дискуссии. Семинар - активный метод обучения, в применении которого должна преобладать продуктивная деятельность студентов. Он должен развивать и закреплять у студентов навыки самостоятельной работы, умения составлять планы теоретических докладов, их тезисы, готовить развернутые сообщения и выступать с ними перед аудиторией, участвовать в дискуссии и обсуждении.

В процессе подготовки к практическим занятиям, обучающимся необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме семинарского или практического занятия, что позволяет обучающимся проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

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.

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

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Качественные критерии оценивания			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
УК-7					
	знать:	не знает	в целом знает	знает	
Базовый	Здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа.	Здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа.	Здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа.	Здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа.	

	уметь:	не умеет	в целом умеет	умеет	
	Соотносить здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическими особенностями своего организма.	Соотносить здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическими особенностями своего организма.	Соотносить здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическими особенностями своего организма.	Соотносить здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическими особенностями своего организма.	
	владеть:	не владеет	в целом владеет	владеет	
	способностью поддерживать здоровый образ жизни.	способностью поддерживать здоровый образ жизни.	способностью поддерживать здоровый образ жизни.	способностью поддерживать здоровый образ жизни.	
Повышенный	Знать требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности. нормы здорового образа жизни.				В полном объеме требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности. нормы здорового образа жизни.
	Уметь: планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки. объяснять и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях.				Умеет в полном объеме планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки. объяснять и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях.
	Владеть: Способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки. способностью соблюдать и пропагандиро-				В полном объеме владеет Способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки. способностью соблюдать и

	вать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.				пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.
--	--	--	--	--	--

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

Задания для промежуточного контроля по дисциплине:

Практические занятия:

1. Требования к специалисту по волейболу
2. Структура предмета «Волейбол», программные требования
3. Основные понятия и терминология
4. Содержание деятельности волейболиста
5. Специфика волейбола и особенности тренировочного процесса
6. Общая стратегия двигательного обучения в волейболе
7. Двигательное обучение, основанное на ключевых точках
8. Содержание двигательного обучения
9. Помощь тренера в освоении игроками технических приемов
10. Общая характеристика технического приема и виды подач
11. Общие принципы и тренерские точки при обучении подаче
12. Последовательность обучения прямой верхней подаче
13. Техника подачи
14. Тактические особенности подачи
15. Общие характеристики технического приема
16. Общие принципы и техника приема снизу
17. Тренерские точки и последовательность обучения
18. Тактические соображения
19. Общие характеристики и принципы технического приема
20. Техника верхней передачи
21. Тренерские точки и последовательность обучения
22. Тактические соображения
23. Общая характеристика технического приема
24. Прямой нападающий удар
25. Нападающий удар с переводом
26. Обманный удар
27. Тактические соображения
28. Общая характеристика и основные принципы блокирования
29. Техника блокирования
30. Принципы и последовательность обучения
31. Функции и тактика блокирования
32. Общая характеристика защитных действий
33. Общие принципы и ключевые точки обучения игре в защите
34. Последовательность обучения защитным действиям

35. Методика обучения защите в стойке
36. Тактические принципы игры в защите
37. Общие вопросы специальной физической подготовки
38. Специальная физическая подготовка волейболистов
39. Контроль за уровнем двигательных способностей в волейболе
40. Основные методики воспитания физических качеств

Примерные вопросы для устного опроса

- 1 История возникновения и развития игры волейбол.
- 2 Распространение волейбола в мире.
- 3 Общие тенденции развития игры волейбол в России.
- 4 Волейбол как средство совершенствования физической подготовки учащейся молодежи.
- 5 Правила соревнований по волейболу. Изменения правил как объективная необходимость, вызываемая развитием игры.
- 6 Правила безопасности при проведении занятий по волейболу, гигиенические требования к занимающимся.
- 7 Основы техники перемещения на площадке, стойки.
- 8 Основы техники передач мяча, разновидности передач.
- 9 Основы техники подач, виды подач.
- 10 Нападающий удар. Разновидности нападающего удара.

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

8.1. Основная 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](https://znanium.com/catalog/product/927378) (дата обращения: 10.06.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.
2. 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](https://znanium.com/catalog/product/1361807) (дата обращения: 10.06.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный
3. 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](https://znanium.com/catalog/product/1154343) (дата обращения: 10.06.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.
4. 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](https://znanium.com/catalog/product/551007) (дата обращения: 10.06.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.18

8.2. Дополнительная 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 гуманитар-

- ный университет, 2012. - 161 с. - Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.
4. Холодов Ж.К. Терпя и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. Гриф УМО /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 8-е изд., стер. - М.: Академия, 2010. - 479 с.
 5. .Содержание и направленность оздоровительной физической тренировки: учебное пособие для студ. Всех специальностей и направлений подготовки / ред. В.А. Баранов. - М.: МГУУ ПМ, 2010.-93 с.
 6. В.Т Никоноров. Физическая культура; учебное пособие. Чебоксары: Чуваш. Гос. педун-т, 2011. - 96 с
 7. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие / Г.С. Туманян. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. - 335 с.

9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (моду- ля)

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 с 02.06.2026г. Электронный адрес: https://znanium.com	С 02.06.2026г. до 01.06.2027г.
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.	Бессрочный

	Электронный адрес: http://elibrary.ru	
2026-2027 учебный год	Электронный ресурс Polpred.com Обзор 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 оснащённости аудиторий можно ознакомиться на сайте университета, в разделе материально-технического обеспечения и оснащённости образовательного процесса по адресу: <https://kchgu.ru/sveden/objects/>

9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

- Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная
- Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная
- ABBY FineReader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная
- Calculate Linux (внесён в ЕРПП 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 Elsevier <http://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.
4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - <http://fgosvo.ru>.
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) – <http://edu.ru>.
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru>.
7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – <http://window.edu.ru>.

10. Особенности 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 в ОПВО	Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения в ОПВО
Обновлен договор №332 эбс ООО «Знаниум» от 02.06.2026г. Действует с 02.06.2026г. до 01.06.2027г.		03.06.2026г., протокол № 8