

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

Педагогический факультет  
Кафедра физического воспитания и общественного здоровья

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

**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)*

**Начальное образование; организация воспитательной работы**

---

*Направленность (профиль)*

**бакалавр**

---

*Квалификация выпускника*

**Очная/заочная**

---

*Форма обучения*

**Год начала подготовки - 2025**

---

*(по учебному плану)*

Карачаевск, 2025

Составитель: *к.п.н. Гогоберидзе З.М.*

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 №125; образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль): «Начальное образование; организация воспитательной работы»; на основании учебного плана подготовки бакалавров направления 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль): «Начальное образование; организация воспитательной работы»; локальными актами КЧГУ.

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

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование дисциплины (модуля) .....	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 обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	5
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) 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
5.2. Виды занятий и их содержание .....	13
5.2.1. Тематика и краткое содержание практических занятий .....	13
5.2.2. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий.....	14
5.2.3. Примерная тематика курсовых работ .....	14
6. Образовательные технологии .....	14
7. Фонд оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	16
7.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	16
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.....	17
7.2.1. Типовые задания к практическим занятиям по дисциплине .....	17
7.2.2. Балльно-рейтинговая система оценки знаний бакалавров.....	18
7.2.3. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов 1-3 курсов по элективной дисциплине.....	20
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля). Информационное обеспечение образовательного процесса .....	21
8.1. Основная учебная литература.....	21
8.2. Дополнительная учебная литература.....	22
9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля).....	23
9.1. Общесистемные требования .....	23
9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины .....	23
9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения.....	24
9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы .....	24
10. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья .....	24
11. Лист регистрации изменений.....	25

## 1. Наименование дисциплины (модуля)

### Элективные курсы по физической культуре и спорту

**Целью** изучения дисциплины «Элективные курсы 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:**

1. Знать научно-биологические, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
2. Формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.
3. Овладеть 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.
4. Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей работе;
5. Создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Цели и задачи дисциплины определены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки, (квалификация – «бакалавр»).

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре Б1.О.03.05 относится к обязательной части Блока 1 здоровьесберегающего модуля.

Дисциплина (модуль) изучается на 1-3 курсах во 2-6 семестрах.

<b>МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО</b>	
Индекс	Б1.О.03.05
<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
Программа курса ориентирована на теоретическую, методическую и практическую подготовку в области физической культуры и спорта, а также на психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплин по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.	
<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения, навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: учебный курс логически связан с основами безопасности жизнедеятельности, различными видами выездных практик.	

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

Код компетенции	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ОПВО	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
<b>УК- 7</b>	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. 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.	<b>Знать:</b> личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни <b>Уметь:</b> отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. <b>Владеть:</b> технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения,

### 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 часа.

Объём дисциплины	Всего часов	
	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	328	328
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)</b>		
<b>Аудиторная работа (всего):</b>	130	12
в том числе:		
лекции		-
семинары, практические занятия	130	12
практикумы		-

лабораторные работы		-
<b>Внеаудиторная работа:</b>		
консультация перед зачетом		
Внеаудиторная работа также включает индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем), творческую работу (эссе), рефераты, контрольные работы и др.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	198	304
<b>Контроль самостоятельной работы</b>	-	12
<b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)</b>	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 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
			Пр			
<b>Техническая подготовка настольный теннис.</b>						
<b>1 курс (2 семестр)</b>						
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	Промежуточная Контрольная
<b>Раздел1 Основы техники игры.</b>						
2.	Латлетические 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	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	Промежуточная Контрольная
4.	Упражнения для развития быстроты. Обучение и методика преподавания ударов подставка, свеча.	12	6	6	УК-7	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	Промежуточная Контрольная
<b>Раздел 2. Тактическая подготовка</b>						
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	Промежуточная Контрольная
<b>2 курс (3 семестр)</b>						
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	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	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	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	Промежуточная Контрольная
<b>Раздел1. Техническая подготовка теннисиста</b>						
11.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями. ОФП. Смешанные тактические действия игрока. Комбинации подач и ударов.	12	6	6	УК-7	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.	12	6	6	УК-7	Промежуточная Контрольная

<b>2 курс (4 семестр)</b>						
13.	Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Оценка игровой деятельности теннисистов.	12	6	6	УК-7	Промежуточная Контрольная
14.	Совершенствование основным стойкам теннисиста. Техника работы ног при ударах справа и слева в движении. С/У	12	6	6	УК-7	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	Промежуточная Контрольная
16.	Атакующие удары по линии. Игра с коротких и длинных мячей. Тактические схемы. Выполнение подач разным ударом.	12	6	6	УК-7	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	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	Промежуточная Контрольная
<b>3 курс (5 семестр)</b>						
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	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	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.	12	8	4	УК-7	Промежуточная Контрольная
22.	Комбинации с подачи направленной на провоцирование соперника к атаке. Упражнения на совершенствования координации движений. Изучение способов увеличения скорости	12	8	4	УК-7	Промежуточная Контрольная

	вращение при выполнении топ-спина справа (работа туловища перенос центр тяжести)					
23.	Совершенствование техники выполнения контрнаката справа направо с небольшим передвижением вдоль стола. ОФП. Совершенствование подач и их приёма.	12	8	4	УК-7	Промежуточная Контрольная
<b>3 курс (6 семестр)</b>						
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	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,	Промежуточная Контрольная
26.	Учебно-тренировочные игры в парном разряде. Переход от защиты к атаке. СФП. Игровые спарринги (1x1, 1x2, 2x2). Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена. Ведение тактической борьбы.	12	8	6	УК-7	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	Промежуточная Контрольная
28.	Совершенствование атакующих контра атакующих действий. Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.	12	8	4	УК-7	Промежуточная Контрольная

### Для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
			Аудиторные уч. занятия Пр	Сам. работа	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
<b>Техническая подготовка настольный теннис.</b>						
<b>1 курс (2 семестр)</b>						

	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	Промежуточная Контрольная
<b>Раздел 1 Основы техники игры.</b>						
2.	Латлетические 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	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	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	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	Промежуточная Контрольная
<b>Раздел 2. Тактическая подготовка</b>						
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	4	6	УК-7	Промежуточная Контрольная
<b>Контроль</b>		<b>4</b>				
<b>2 курс (3 семестр)</b>						
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	-	12	УК-7	Промежуточная Контрольная
8.	Технические сложные подачи с нижнебоковым вращением. Техника ударов. Удары без вращения мяча. Комбинации элементов техники,	10	-	10	УК-7	Промежуточная Контрольная

	владение мячом и ракеткой. С /У пр. на чувство мяча.					
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	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	Промежуточная Контрольная
<b>Раздел1.Техническая подготовка теннисиста</b>						
11.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями. ОФП. Смешанные тактические действия игрока. Комбинации подач и ударов.	12	4	8	УК-7	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	Промежуточная Контрольная
	<b>Контроль</b>	<b>4</b>				
<b>2 курс (4 семестр)</b>						
13.	Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Оценка игровой деятельности теннисистов.	12	4	8	УК-7	Промежуточная Контрольная
14.	Совершенствование основным стойкам теннисиста. Техника работы ног при ударах справа и слева в движении. С/У	10	-	10	УК-7	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	Промежуточная Контрольная
16.	Атакующие удары по линии. Игра с коротких и длинных мячей. Тактические схемы. Выполнение подач разным ударом.	12	-	12	УК-7	Промежуточная Контрольная
17.	Закрепление, поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Учебная игра. Закрепление ударов накат слева, накат с право. Учебная игра.	12	-	12	УК-7	Промежуточная Контрольная
18.	Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Игра с тренером.	10	-	10	УК-7	Промежуточная Контрольная

	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.					
	<b>Контроль</b>	4				
<b>3 курс (5 семестр)</b>						
19.	Игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, сочетание накатов справа и слева. Техника выполнения подач разными ударами Учебная игра.	10	4	6	УК-7	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	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	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	Промежуточная Контрольная
23.	Совершенствование техники выполнения контрнаката справа направо с небольшим передвижением вдоль стола. ОФП. Совершенствование подач и их приёма.	10	-	10	УК-7	Промежуточная Контрольная
<b>3 курс (6 семестр)</b>						
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	4	6	УК-7	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	Промежуточная Контрольная
26.	Учебно-тренировочные игры в парном разряде. Переход от защиты к атаке. СФП. Игровые спарринги (1x1, 1x2, 2x2). Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве	12	-	12	УК-7	Промежуточная Контрольная

	спортсмена. Ведение тактической борьбы.					
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	Промежуточная Контрольная
28.	Совершенствование атакующих контра атакующих действий. Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.	12	-	12	УК-7	Промежуточная Контрольная
	<b>Контроль</b>	4	-			

## 5.2. Виды занятий и их содержание

### 5.2.1. Тематика и краткое содержание практических занятий

#### Практические занятия на 2 семестр:

№ 1. Вводное занятие. История и развитие волейбола, перемещений, приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Правила безопасности при проведении занятий по волейболу. Совершенствование стоек

№ 2. Введение в курс «Волейбол». Правила соревнований. Основы техники перемещения на площадке: стойки; повороты, эстафеты с перемещениями.

№ 3. Совершенствование техники верхней передачи мяча в движении.

№ 4. Совершенствование техники приема мяча в прыжке и с низу двумя руками.

№ 5. Совершенствование верхних и нижних передач.

№ 6. Совершенствование техники и тактики волейбола.

№ 7. Совершенствование стоек, перемещений, приема и передачи мяча.

№ 8. Основы техники перемещения на площадке: стойки; повороты.

№ 9. Совершенствование техники верхних и. нижних передач. Обучение техники передач

№ 10. Совершенствование техники и тактики игры по волейболу.

№ 11. Совершенствование индивидуальных технических приемов в игре. Обучение техники подач.

№ 12. Совершенствование стоек, перемещений, приема и передачи мяча.

№ 13. Обучение техники нападающего удара.

№14. Обучение техники блокирования.

№ 15. Обучение техники нападающего удара с задней линии.

№ 16. Совершенствование верхних и нижних передач. Блокирование. Нападающий удар.

№ 17. Обучение техники нападающего удара.

№ 18. Совершенствование техники нападающего удара. Сдача учебных нормативов по разделу «Волейбол».

Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.

#### Практические занятия на 3 семестр:

1. Игра в защите (№1-№3);
2. Специальная физическая подготовка в волейболе (№4-№5);
3. Обучение техники верхней прямой подачи по зонам (№6-№7);
4. Обучение игровому взаимодействию в защите (№8-№10);
5. Обучение игровому взаимодействию в нападении (№11-№12);
6. Обучение групповому блокированию (№13-№14);
7. Обучение одиночному блокированию. Обучение страховки (№15-№16);
8. Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов (№17-№18).

#### **Практические занятия на 4 семестр:**

1. Обучение технике прямого нападающего удара нападающего удара
2. Обучение верхней прямой подачи в прыжке по зонам.
3. Закрепление техники передач
4. Обучение техники приема мяча снизу, сверху
5. Обучение одиночному блокированию. Перемещение игроков вдоль сетки приставными шагами. Обучение страховки.
6. Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.

#### **Практические занятия на 5 семестр:**

1. Прием мяча в верхней передаче, от сетки.
2. Сочетание способов перемещений. Прием мяча в нижней передаче от сетки
3. Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии.
4. Закрепление техники прямого нападающего удара
5. Закрепление техники группового блокирования
6. Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.

#### **Практические занятия на 6 семестр:**

1. Закрепление техники верхней прямой подачи
2. Совершенствование техники передач
3. Совершенствование техники игры в нападении.
4. Совершенствование техники игры в защите
5. Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.

### **5.2.2. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий**

Учебным планом не предусмотрены

### **5.2.3. Примерная тематика курсовых работ**

Учебным планом не предусмотрены

## **6. Образовательные технологии**

При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторных) занятий. Инновационные

образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения.

Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

**Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий.**

Практические (семинарские занятия относятся к интерактивным методам обучения и обладают значительными преимуществами по сравнению с традиционными методами обучения, главным недостатком которых является известная изначальная пассивность субъекта и объекта обучения.

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

Методические рекомендации по проведению различных видов практических (семинарских) занятий.

### **1.Обсуждение в группах**

Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на нахождение истины или достижение лучшего взаимопонимания, Групповые обсуждения способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.

На первом этапе группового обсуждения перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого обучающиеся должны подготовить аргументированный развернутый ответ.

Преподаватель может устанавливать определенные правила проведения группового обсуждения:

- задавать определенные рамки обсуждения (например, указать не менее 5... 10 ошибок);

- ввести алгоритм выработки общего мнения (решения);

- назначить модератора (ведущего), руководящего ходом группового обсуждения.

На втором этапе группового обсуждения вырабатывается групповое решение совместно с преподавателем (арбитром).

Разновидностью группового обсуждения является круглый стол, который проводится с целью поделиться проблемами, собственным видением вопроса, познакомиться с опытом, достижениями.

### **2.Публичная презентация проекта**

Презентация – самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре «один на один», так и при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

### **3.Дискуссия**

Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор. Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающейся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме, друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятии.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды дискуссий: классические дебаты, экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная) дискуссия.

## 7. Фонд оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

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

Планируемые результаты обучения	Качественные критерии оценивания			
	Уровни сформированности компетенций			
	Базовый			Повышенный
	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
<b>УК-7</b>				
<b>Знать:</b> личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	Не знает личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	Не достаточно знает личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	Знает личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	В полном объеме знает личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни
<b>Уметь:</b> отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Не умеет отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Не достаточно умеет отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Умеет отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	В полном объеме умеет отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
<b>Владеть:</b>	Не владеет	Не достаточно	Владеет	В полном объеме

технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения	технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережени я	владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережени я	технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережени я	владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения
---	---	--	---	--

## **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**

### **7.2.1. Типовые задания к практическим занятиям по дисциплине**

#### **Практические занятия:**

1. Техника безопасности при занятиях по волейболу.
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 последующимпадением 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.

#### **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 Элективные курсы по физической культуре и спорту «Волейбол» - сдача контрольных нормативов.
2. Контрольная работа по теме: «Правила безопасности при проведении занятий по волейболу». «Совершенствование основы техники перемещения на площадке (стойки; повороты, эстафеты с перемещениями)» - сдача контрольных нормативов.
3. Контрольная работа по теме: «Правила соревнований»; «Совершенствование техники верхней передачи мяча в движении» - сдача контрольных нормативов.

4. Контрольная работа по теме: «Совершенствование техники приема мяча в прыжке и снизу двумя руками» - сдача контрольных нормативов.
5. Контрольная работа по теме: «Совершенствование верхних и нижних передач мяча» - сдача контрольных нормативов.
6. Контрольная работа по теме: совершенствование техники и тактики волейбола – сдача контрольных нормативов.
7. Контрольная работа по теме: обучение игровому взаимодействию в защите - сдача контрольных нормативов.
8. Контрольная работа по теме: обучение игровому взаимодействию в нападении - сдача контрольных нормативов.
9. Контрольная работа по теме: обучение одиночному блокированию; обучение страховки - сдача контрольных нормативов.
10. Контрольная работа по теме: воспитание специальных двигательных качеств волейболистов - сдача контрольных нормативов.
11. Контрольная работа по теме: ОФП - сдача контрольных нормативов.

### **Критерии оценки устного ответа на вопросы**

5 баллов - если ответ показывает глубокое и систематическое знание всего программного материала и структуры конкретного вопроса, а также основного содержания и новаций лекционного курса по сравнению с учебной литературой. Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области. Знание основной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логически корректное и убедительное изложение ответа.

4 баллов - знание узловых проблем программы и основного содержания лекционного курса; умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем в рамках данной темы; знание важнейших работ из списка рекомендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.

3 баллов – фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины; неполное знакомство с рекомендованной литературой; частичные затруднения с выполнением предусмотренных программой заданий; стремление логически определенно и последовательно изложить ответ.

2 балла незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме в рамках учебно-программного материала; неумение использовать понятийный аппарат; отсутствие логической связи в ответе.

### **7.2.2. Балльно-рейтинговая система оценки знаний бакалавров**

Согласно Положения о балльно-рейтинговой системе оценки знаний бакалавров баллы выставляются в соответствующих графах журнала (см. «Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы») в следующем порядке:

«Посещение» - 2 балла за присутствие на занятии без замечаний со стороны преподавателя; 1 балл за опоздание или иное незначительное нарушение дисциплины; 0 баллов за пропуск одного занятия (вне зависимости от уважительности пропуска) или опоздание более чем на 15 минут или иное нарушение дисциплины.

«Активность» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем за демонстрацию студентом знаний во время занятия письменно или устно, за подготовку домашнего задания, участие в дискуссии на заданную тему и т.д., то есть за работу на занятии. При этом преподаватель должен опросить не менее 25% из числа студентов, присутствующих на практическом занятии.

«Контрольная работа» или «тестирование» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем по результатам контрольной работы или тестирования группы, проведенных во внеаудиторное время. Предполагается, что преподаватель по согласованию с деканатом проводит подобные мероприятия по выявлению остаточных знаний студентов не реже одного раза на каждые 36 часов аудиторного времени.

«Отработка» - от 0 до 2 баллов выставляется за отработку каждого пропущенного лекционного занятия и от 0 до 4 баллов может быть поставлено преподавателем за отработку студентом пропуска одного практического занятия или практикума. За один раз можно отработать не более шести пропусков (т.е., студенту выставляется не более 18 баллов, если все пропущенные шесть занятий являлись практическими) вне зависимости от уважительности пропусков занятий.

«Пропуски в часах всего» - количество пропущенных занятий за отчетный период умножается на два (1 занятие=2 часам) (заполняется делопроизводителем деканата).

«Пропуски по неуважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Попуски по уважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Корректировка баллов за пропуски» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Итого баллов за отчетный период» - сума всех выставленных баллов за данный период (графа заполняется делопроизводителем деканата).

**Таблица перевода балльно-рейтинговых показателей в отметки традиционной системы оценивания**

Соотношение часов лекционных и практических занятий	0/2	1/3	1/2	2/3	1/1	3/2	2/1	3/1	2/0	Соответствие отметки коэффициенту
Коэффициент соответствия балльных показателей традиционной отметке	1,5	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	«зачтено»
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	«удовлетворительно»
	2	1,75	1,65	1,6	1,5	1,4	1,35	1,25	-	«хорошо»
	3	2,5	2,3	2,2	2	1,8	1,7	1,5	-	«отлично»

Необходимое количество баллов для выставления отметок («зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично») определяется произведением реально проведенных аудиторных часов (n) за отчетный период на коэффициент соответствия в зависимости от соотношения часов лекционных и практических занятий согласно приведенной таблице.

«Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы» заполняется преподавателем на каждом занятии.

В случае болезни или другой уважительной причины отсутствия студента на занятиях, ему предоставляется право отработать занятия по индивидуальному графику.

Студенту, набравшему количество баллов менее определенного порогового уровня, выставляется оценка "неудовлетворительно" или "не зачтено". Порядок ликвидации задолженностей и прохождения дальнейшего обучения регулируется на основе действующего законодательства РФ и локальных актов КЧГУ.

Текущий контроль по лекционному материалу проводит лектор, по практическим занятиям – преподаватель, проводивший эти занятия. Контроль может проводиться и совместно.

### 7.2.3. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов 1-3 курсов по элективной дисциплине

#### 1 курс

Контрольное упражнение		Нормативы и оценки				
		Мужчины				
		5	4	3	2	1
1.	Передача мяча сверху двумя руками над собой	15	13	11	9	7
2.	Передача мяча снизу двумя руками в стену	15	13	11	9	7
3.	Верхняя прямая подача	10	8	6	4	2
		женщины				
		5	4	3	2	1
1.	Передача мяча сверху двумя руками над собой	5	4	3	2	1
2.	Передача мяча снизу двумя руками в стену	13	11	10	9	8
3.	Верхняя прямая подача	60	55	50	45	40

#### 2 курс

Контрольное упражнение		Нормативы и оценки				
		Мужчины				
		5	4	3	2	1
1.	Передача мяча сверху двумя руками над собой	15	13	11	9	7
2.	Передача мяча снизу двумя руками в стену	15	13	11	9	7
3.	Верхняя прямая подача	10	8	6	4	2
		женщины				
		5	4	3	2	1
1.	Передача мяча сверху двумя руками над собой	5	4	3	2	1
2.	Передача мяча снизу двумя руками в стену	13	11	10	9	8
3.	Верхняя прямая подача	60	55	50	45	40

#### 3 курс

Контрольное упражнение		Нормативы и оценки				
------------------------	--	--------------------	--	--	--	--

Контрольное упражнение		и оценки				
		Мужчины				
		5	4	3	2	1
1.	Передача мяча сверху двумя руками над собой	15	13	11	9	7
2.	Передача мяча снизу двумя руками в стену	15	13	11	9	7
3.	Верхняя прямая подача	10	8	6	4	2
		женщины				
		5	4	3	2	1
1.	Передача мяча сверху двумя руками над собой	5	4	3	2	1
2.	Передача мяча снизу двумя руками в стену	13	11	10	9	8
3.	Верхняя прямая подача	60	55	50	45	40

### ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ВОЛЕЙБОЛ»

1. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Выполняется в кругу диаметром 3 м. Норматив: 15 передач над собой, высота передачи не менее 1,5 м.

2. Передача мяча снизу двумя руками в стену. Выполняется на расстоянии 3 м. от стены.

3. Верхняя прямая подача. Норматив из 15 подач необходимо результативное попадание в площадку.

Ошибки:

1. Передача мяча сверху двумя руками над собой.
  - большие пальцы направлены вперёд;
  - локти слишком широко разведены или наоборот;
  - кисти рук встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.
2. Передача мяча снизу двумя руками в стену.
  - в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;
  - руки почти параллельны полу;
  - резкое встречное движение рук к мячу;
  - приём мяча на «кулаки».
3. Верхняя прямая подача.
  - в исходном положении вперёд ставится нога, одноимённая бьющей руке;
  - подброс мяча не оптимален по высоте;
  - удар по мячу неточный (сверху, сбоку);
  - скорость бьющей руки незначительна;
  - удар по мячу выполняется рукой, согнутой в локтевом суставе.

## 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля). Информационное обеспечение образовательного процесса

### 8.1. Основная учебная литература

1. Пягай, Л. П. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Л. П. Пягай, С. Н. Якименко, Ю. А. Елохова. — Омск : Омский ГАУ, 2022. — 168 с. — ISBN 978-5-907507-84-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/326438> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Самурханова, А. А. Элективные курсы по физической культуре и спорту: Волейбол : учебно-методическое пособие / А. А. Самурханова, Р. М. Магомедова, Н. А. Юсупов. — Махачкала : ДГПУ, 2024. — 123 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/442646> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
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.

## 8.2. Дополнительная учебная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с.
2. Дубов, А. М. Элективные курсы по физической культуре и спорту на основе спортивных игр : учебно-методическое пособие / А. М. Дубов, И. В. Кулькова, Н. Ю. Бурнашова ; под редакцией А. М. Дубова, И. В. Кульковой. — Москва : МПГУ, 2021. — 244 с. — ISBN 978-5-4263-1033-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/252986> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Егоров, В. Н. Физическая культура и спорт: основы учебной дисциплины : учебное пособие / В. Н. Егоров, Е. О. Кашмина. — Тула : ТулГУ, 2022. — 174 с. — ISBN 978-5-7679-5018-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/264026> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Елохова, Ю. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / Ю. А. Елохова, В. В. Сумина. — Омск : Омский ГАУ, 2024. — 134 с. — ISBN 978-5-907687-43-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/388199> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Лысова И.М. Физическая культура: учебное пособие / Лысова И.А. - М.: Московский гуманитарный университет, 2012. - 161 с.
6. 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.
7. Физическая культура и спорт : учебное пособие / составитель И. М. Очиров. — Улан-Удэ : БГУ, 2018. — 76 с. — ISBN 978-5-9793-1225-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154295> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
8. Шулятьев В.М. Физическая культура студента: учебное пособие / Шулятьев В.М. -

## 9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)

### 9.1. Общесистемные требования

#### Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) Университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории Университета, так и вне ее.

Функционирование ЭИОС обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих. Функционирование ЭИОС соответствует законодательству Российской Федерации.

Адрес официального сайта университета: <http://kchgu.ru>.

Адрес размещения ЭИОС ФГБОУ ВО «КЧГУ»: <https://do.kchgu.ru>.

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

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 249 эбс от 14.05.2025 г. Электронный адрес: <a href="https://znanium.com">https://znanium.com</a>	от 14.05.2025г. до 14.05.2026г.
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 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

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

## 10. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

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

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

## 11. Лист регистрации изменений

Изменение	Дата и номер 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