

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Кабардино-Балкарский государственный  
университет им. Х.М. Бербекова» (КБГУ)**

Институт педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования  
(наименование)

**СОГЛАСОВАНО**

**УТВЕРЖДАЮ**

Руководитель образовательной  
программы \_\_\_\_\_ **Р.С.Аликаев**

Директор института  
\_\_\_\_\_ **О.М. Михайленко**

**« 27 » мая 2024 г.**

**« 27 »\_мая 2024 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И  
СПОРТУ»**

**ФУТБОЛ**

Направление подготовки  
45.03.01 Филология

Профиль  
«Зарубежная филология (Немецкий язык, английский язык)»

Квалификация (степень) выпускника  
Бакалавр

Форма обучения  
очная

**Нальчик 2024**

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Футбол) /составитель Абазов З. В. – Нальчик: КБГУ, 2024. – 23 с.

Рабочая программа «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» предназначена для преподавания дисциплины студентам очной формы обучения по направлению подготовки 45.03.01 Филология в 1,2,3,4,5,6 семестре, 1,2,3 курса.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 45.03.01 Филология (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2020 № 986

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.....	4
3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины.....	4
4. Содержание и структура дисциплины (модуля).....	5
5. Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации.....	17
6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.....	18
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля).....	19
7.1 Основная литература.....	19
7.2. Дополнительная литература.....	19
7.3. Периодические издания.....	20
7.4. Интернет-ресурсы.....	20
7.5. Методические указания к практическим (семинарским) занятиям.....	20
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	21
9. Лист изменений (дополнений).....	23

## **1. Цели и задачи освоения дисциплины**

**Цель дисциплины** «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины направлены на:**

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
4. Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля и при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.
6. Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.
7. Подготовку к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (Приложение 5).

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является компонентом общекультурной подготовки бакалавров и относится к элективным дисциплинам Блока 1 образовательной программы 45.03.01. Филология. «Зарубежная филология (Немецкий язык, английский язык)». Является обязательной для освоения и в зачетные единицы не переводится.

Реализация учебной дисциплины осуществляется в объеме 408 часов на 1-3-х курсах.

## **3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины**

В совокупности с другими дисциплинами профиля «Зарубежная филология (Немецкий язык, английский язык)» дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» направлена на формирование следующей компетенции в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по направлению подготовки 45.03.01 Филология (уровень бакалавриата):

*Универсальные компетенции (УК):*

УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК- Б.7.2. Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

УК-Б.7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в

различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности

*Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы*

<i>Общекультурные компетенции</i>	<i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен:</i>
УК-7 .Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.
	Уметь: использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
	Владеть: средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен:

**Знать:**

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

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

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

**Уметь:**

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

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

- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью;

**Владеть:**

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

- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;

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

#### 4. Содержание и структура дисциплины

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Форма текущего контроля
---	----------------------	--------------------	---	-------------------------

1.	<i>Раздел 1. История развития футбола</i>	История футбола. Предпосылки возникновения, возникновение и этапы развития футбола в России. Характеристика игры, инвентарь и место проведения. Требования, предъявляемые к местам соревнований, инвентарю, костюму занимающегося, методы профилактики травматизма при занятиях футболом.	УК-7	Т,Р
2.	<i>Раздел 2. Техническая подготовка</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника ударов головой.</li> <li>- Техника ударов ногой</li> <li>- Техника передач.</li> <li>- Техника выполнения угловых.</li> <li>- Техника ударов со штрафного</li> <li>- Техника передвижений</li> </ul>	УК-7	Т
3.	<i>Раздел 3. Тактическая подготовка</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Атакующие действия.</li> <li>- Защитные действия.</li> <li>- Тактические действия.</li> <li>- Совершенствование точности игры</li> <li>- Совершенствование защитных действий</li> <li>- Совершенствование игры центре поля</li> <li>- Совершенствование тактики защиты</li> <li>- Совершенствование технико-тактических действий в нападении</li> <li>- Совершенствование разновидностей сочетаний перехода от одного удара к другому</li> </ul>	УК-7	Т
4.	<i>Раздел 4. Общая физическая подготовка. (ОФП)</i>	<p>1. Упражнения из общего комплекса ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спринтерский бег от 30 до 60 м;</li> <li>- бег на длинные дистанции до 3 км;</li> <li>- подтягивание</li> <li>- отжимания</li> </ul> <p>2. Упражнения на мышцы ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приседания</li> <li>- прыжки в высоту</li> <li>- прыжки через скакалку</li> </ul> <p>3. Упражнения на гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны вперёд сидя на полу;</li> <li>- наклоны в разные стороны;</li> <li>- размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке;</li> <li>- акробатика (кувырок вперед. Назад).</li> </ul> <p>4. Силовые упражнения на мышцы ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приседания с отягощением и без;</li> <li>- выпрыгивания из приседа и прыжки-многоскоки;</li> <li>- прыжки в длину.</li> </ul> <p>5. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения в сопротивлении с партнёром;</li> <li>- упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками, штангой).</li> </ul>	УК-7	Т

5.	Раздел 5. Специальная физическая подготовка (СФП).	<p>1. Специальные упражнения футболиста</p> <p><i>Упражнения в беге</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег на носках со сменой способов передвижения.</li> <li>- Бег приставными шагами левым и правым боком, выполняя поочередно по 4 приставных шага каждым боком.</li> <li>- Бег со сменой направления через каждые 5–10 м.</li> <li>- Бег с ускорением.</li> <li>- Два беговых шага с выпадом на третьем – 2 раза; затем приставные шаги поочередно левым, правым боком по 4 шага – 4 серии; затем бег спиной вперед – 6 шагов.</li> </ul> <p><i>Упражнения с мячом</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Жонглирование мячом.</li> <li>- набивание головой.</li> <li>- Жонглирование в парах</li> <li>- Остановка высоко летящего мяча</li> <li>- Передача мяча на близкие и дальние расстояния</li> <li>- Жонглирование в 4.</li> </ul> <p>2. Специальная силовая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация ударных движений футболиста с использованием отягощений, амортизаторов;</li> <li>- прыжки через барьеры.</li> </ul> <p>3. Специальная скоростная подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ускорение с высокого старта до 30 м;</li> <li>- челночный бег – 6х30м;</li> <li>- бег 60м</li> <li>- бег 100;</li> <li>- имитация быстрых ударов.</li> </ul> <p>4. Специальная выносливость:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- беговая имитация от 10 до 20 сек. до 10 повторений;</li> <li>- упражнения с использованием передвижений и ударов по мячу.</li> <li>- члб 10х10м</li> </ul>	УК-7	Т
6.	Раздел 6. Интегральная подготовка	<p><i>Теория:</i> Просмотр видеофильмов по технике игры в футбол с последующим обсуждением. Анализ выполнения отдельных приёмов техники. Выявление ошибок в технике и методы их исправления. Психологическая подготовка.</p> <p><i>Практика:</i> Упражнения для воспитания ловкости и быстроты: с элементами акробатики, с различными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания. Комплексные упражнения игрового характера для совершенствования технико-тактических действий и специальных физических качеств.</p>	УК-7	Т

7.	<i>Раздел 7. Правила игры и проведение соревнований.</i>	- Организация соревнований и правила проведения встреч, по различным системам. (олимпийская, круговая)	УК-7	
8.	<i>Раздел 8. Контрольный</i>	Организация и проведение контрольного тестирования по ОФП, СФП, технике и тактике футбола .	УК-7	

**Таблица 2. Структура дисциплины**

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости в часах

На изучение курса отводится 408 ч

*Очная форма обучения*

Вид работы	Трудоемкость, часы						
	1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем	Всего
<b>Общая трудоемкость (в часах)</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>408</b>
<b>Контактная работа (в часах):</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>204</b>
Лекционные занятия (Л)	<i>Не предусмотрены</i>						
Практические занятия (ПЗ)	34	34	34	34	34	34	204
Семинарские занятия (СЗ)	<i>Не предусмотрены</i>						
Лабораторные работы (ЛР)	<i>Не предусмотрены</i>						
<b>Самостоятельная работа, в том числе контактная внеаудиторная работа</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>204</b>
Реферат (Р)							
Курсовая работа (КР)							
Самостоятельное изучение разделов	34	25	34	25	34	25	177
Курсовой проект (КП), курсовая работа (КР)	<i>Не предусмотрены</i>						
Подготовка и прохождение промежуточной аттестации		9		9		9	27
<b>Вид промежуточной аттестации</b>		<b>зачет</b>		<b>зачет</b>		<b>зачет</b>	

*Таблица 3. Лекционные занятия не предусмотрены*

*Таблица 4. Практические (семинарские) занятия*

**1 семестр**

№	Тема
1	1. Развитие общефизической подготовки (ОФП). Подготовка к ГТО. 2. Антропометрические измерения. Функциональная проба. 3. Определение физического развития студентов.
2	1. Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению. 2. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). 3. Развитие гибкости суставов ног.
3	1. Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. 2. Обучение бегу по дистанции и финиш. 3. Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.
4	1. Совершенствование технике бега на короткие дистанции - 100 м. Обучение низкому старту и бега по прямой. 2. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на



	спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
5	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м., Соединение всех фаз бега. 2. Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.
6	1. Обучение техники прыжка в длину с места. 2. Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр. 3. Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
7	1. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 2. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); общей выносливости.
8	1. Обучение техники прыжка в длину с разбега. 2. Обучение разбегу и отталкиванию. 3. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
9	1. Обучение технике остановки мяча различными способами. 2. Обучение технике удара по мячу различными способами. 3. Развитие скорости.
10	1. Совершенствование техники остановки мяча различными способами. 2. Совершенствование техники удара по мячу различными способами. 3. Учебная игра.
11	1. Совершенствование техники остановки мяча различными способами. 2. Совершенствование техники удара по мячу различными способами. 3. Учебная игра..
12	1. Совершенствование техники остановки мяча различными способами. 2. Совершенствование техники удара по мячу различными способами. 3. Учебная игра.
13	1. Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). Объединение всех фаз. 2. Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). 3. Развитие общей выносливости.
14	1. Обучение техники бега на длинные дистанции. 2. Обучение старту т и бегу по прямой. 3. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
15	1. Обучение техники бега на длинные дистанции. Обучение техники бега по повороту и финиш. 2. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). 3. Развитие гибкости суставов ног.
16	1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Объединение всех фаз. 2. Развитие физических качеств: 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (Количество раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
17	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по футболу. Требование к одежде и инвентарю Знакомство с футболом, история возникновения и развития.

18	Обучение игровым стойкам и перемещения в них
19	Совершенствование защитной стойки. Закрепление перемещения приставным шагом.
20	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом.
21	Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперёд. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой.
22	Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперёд. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой.
23	Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.
24	Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.
25	Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.
26	Удар носком. Удар серединой подъёма.
27	Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма.
28	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.
29	Ведение мяча внешней частью подъёма.
30	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.
31	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.
32	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.
33	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.
34	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.

## 2 семестр

1	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой
2	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.
3	Обучение удару-броском стопой. Обучение ведения внутренней стороной стопы.
2	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.
5	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.
6	Совершенствование ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.
7	Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.
8	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.
9	Совершенствование ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.
10	Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.
11	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.
12	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.
13	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удара с лёту внутренней стороной стопы.
14	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма.

15	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удара с лёту внутренней стороной стопы.
16	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма.
17	Обучение игровым стойкам и перемещения в них
18	Совершенствование защитной стойки. Закрепление перемещения приставным шагом.
19	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом.
20	Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперёд. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой.
21	Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперёд. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой.
22	Обучение ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой.
23	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой. Учебная игра.
24	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.
25	Обучение удару-броском стопой. Обучение ведению внутренней стороной стопы. Учебная игра
26	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.
27	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.
28	Обучение ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.
29	Совершенствование техники ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.
30	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.
31	Обучение техники ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.
32	Совершенствование техники ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.
33	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.
34	Обучение технике приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.
35	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.
36	Обучение технике приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.

### 3 семестр

№	Тема
1	Правила поведения. Техника безопасности. Совершенствование перемещений.
2	Перемещение приставным шагом. Игровое поле.
3	Совершенствование перемещения приставным шагом. Правила игры.
4	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом.
5	Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперёд. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой.

6	Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперёд. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой.
7	Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.
8	Обучение удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.
9	Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.
10	Совершенствование удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.
11	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.
12	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.
13	Ведение мяча внешней частью подъёма.
14	Обучение ведения мяча внешней частью подъёма.
15	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.
16	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. Учебная игра.
17	Обучение удару-откидкой мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.
18	Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.
19	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.
20	Обучение ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой.
21	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой. Учебная игра.
22	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.
23	Обучение удару-броском стопой. Обучение ведению внутренней стороной стопы. Учебная игра
24	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.
25	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.
26	Обучение ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.
27	Совершенствование техники ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.
28	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.
29	Обучение техники ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.
30	Совершенствование техники ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.
31	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.
32	Обучение технике приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.

33	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.
34	Обучение технике приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.

#### 4 семестр

№	Тема
1	Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.
2	Обучение тактико-техническим действиям в защите, контратака.
3	Совершенствование тактико-технических действий в защите.
4	Совершенствование тактико-технических действий в защите. Совершенствование маневрирования с мячом.
5	Обучение резаным ударам по мячу. Подстраховка.
6	Совершенствование резаных ударов. Совершенствование подстраховки.
7	Совершенствование резаных ударов. Совершенствование подстраховки.
8	Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.
9	Совершенствование удара по опускающемуся мячу. Совершенствование переключения.
10	Удар носком. Удар серединой подъёма.
11	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма. Учебная игра.
12	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.
13	Ведение мяча внешней частью подъёма.
14	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.
15	Совершенствование техники ведения мяча внешней частью подъёма.
16	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.
17	Совершенствование техники удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.
18	Совершенствование техники удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.
19	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.
20	Обучение технике ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой.
21	Совершенствование техники ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой
22	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.
23	Обучение технике удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы.
24	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.
25	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.
26	Обучение ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.
27	Совершенствование техники ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.
28	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.
29	Обучение техники ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.

30	Совершенствование техники ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.
31	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.
32	Обучение технике приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.
34	Совершенствование технике приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.

### 5 семестр

№	Тема
1	1. Развитие общефизической подготовки (ОФП). Подготовка к ГТО. 2. Антропометрические измерения. Функциональная проба. 3. Определение физического развития студентов.
2	1. Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению. 2. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). 3. Развитие гибкости суставов ног.
3	1. Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. 2. Обучение бегу по дистанции и финиш. 3. Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.
4	1. Совершенствование технике бега на короткие дистанции - 100 м. Обучение низкому старту и бега по прямой. 2. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
5	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м., Соединение всех фаз бега. 2. Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.
6	1. Обучение технике прыжка в длину с места. 2. Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр. 3. Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
7	1. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 2. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); общей выносливости.
8	1. Обучение технике прыжка в длину с разбега. 2. Обучение разбегу и отталкиванию. 3. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
9	1. Обучение технике остановки мяча различными способами. 2. Обучение технике удара по мячу различными способами. 3. Развитие скорости.
10	1. Совершенствование техники остановки мяча различными способами. 2. Совершенствование техники удара по мячу различными способами. 3. Учебная игра.
11	1. Совершенствование техники остановки мяча различными способами. 2. Совершенствование техники удара по мячу различными способами.

	3. Учебная игра..
12	1. Совершенствование техники остановки мяча различными способами. 2. Совершенствование техники удара по мячу различными способами. 3. Учебная игра.
13	1. Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). Объединение всех фаз. 2. Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). 3. Развитие общей выносливости.
14	1. Обучение техники бега на длинные дистанции. 2. Обучение старту т и бегу по прямой. 3. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
15	1. Обучение техники бега на длинные дистанции. Обучение техники бега по повороту и финиш. 2. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). 3. Развитие гибкости суставов ног.
16	1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Объединение всех фаз. 2. Развитие физических качеств: 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (Количество раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
17	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по футболу. Требование к одежде и инвентарю Знакомство с футболом, история возникновения и развития.
18	Обучение игровым стойкам и перемещения в них
19	Совершенствование защитной стойки. Закрепление перемещения приставным шагом.
20	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом.
21	Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперед. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой.
22	Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперед. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой.
23	Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперед. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.
24	Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.
25	Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.
26	Удар носком. Удар серединой подъёма.
27	Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма.
28	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.
29	Ведение мяча внешней частью подъёма.
30	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.
31	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.
32	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.
33	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.

34	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.
----	---

### 6 семестр

1	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой
2	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.
3	Обучение удару-броском стопой. Обучение ведения внутренней стороной стопы.
2	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.
5	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.
6	Совершенствование ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.
7	Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.
8	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.
9	Совершенствование ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.
10	Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.
11	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.
12	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.
13	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удара с лёту внутренней стороной стопы.
14	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма.
15	Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма.
16	Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма.
17	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы. Учебная игра
18	Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма.
19	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы. Учебная игра

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

*Таблица 5. Перечень оценочных средств*

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	Тесты (контрольные упражнения)	Система заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся	Фонд тестовых заданий
2.	Промежуточная аттестация	Тесты (контрольные упражнения), позволяющие оценивать и	Фонд контрольных тестов (упражнений)



		диагностировать уровень развития физических качеств, также технико-тактическую подготовленность	для зачета
--	--	---	------------

### **Тестирование (контрольные упражнения)**

**1 курс** - 1р.т. 100м; 3км; подтягивание.

2р.т. 30м;1000м;прыжок в длину с места.

3р.т. ч/б 6х30; прыжки ч/з скакалку; метание б/б мяча на дальность.

4р.т. удары по воротам; набивание мяча; 400м.

5р.т. жонглирование в парах; ч/б 3х30; Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам.

6р.т. Удар по мячу ногой на дальность; бег 30м с ведением мяча; отжимания

**2 курс** 1р.т. 100м; 3км; подтягивание.

2р.т. 30м;1000м;прыжок в длину с места.

3р.т. ч/б 6х30; прыжки ч/з скакалку; метание б/б мяча на дальность.

4р.т. удары по воротам; набивание мяча; 400м.

5р.т. жонглирование в парах; ч/б 3х30; Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам.

6р.т. Удар по мячу ногой на дальность; бег 30м с ведением мяча; отжимания

**3 курс** 1р.т. 100м; 3км; подтягивание.

2р.т. 30м;1000м;прыжок в длину с места.

3р.т. ч/б 6х30; прыжки ч/з скакалку; метание б/б мяча на дальность.

4р.т. удары по воротам; набивание мяча; 400м.

5р.т. жонглирование в парах; ч/б 3х30; Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам.

6р.т. Удар по мячу ногой на дальность; бег 30м с ведением мяча; отжимания

Оценка «зачтено» ставится, если студент:

**Знает:**

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

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

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

**Умеет:**

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

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

- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью;

**Владеет:**

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

- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;

- приёмами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий

физическими упражнениями.

## **6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности**

*Виды и формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации*

В процессе обучения используются следующие виды контроля:

- коллоквиум;
- письменные работы (рефераты, выполнение контрольных заданий).

### ***Организация текущего контроля успеваемости студентов***

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

1 рейтинг – 23; 2 рейтинг – 23; 3 рейтинг – 24.

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

***Таблица 6. Распределение контрольных мероприятий по рейтинговой системе оценки успешности обучения***

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

***Таблица 7. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке***

Результаты обучения (компетенции)	Основные показатели оценки результатов обучения	Вид оценочного материала
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.	- тестирование (контрольные упражнения)
	Уметь: использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
	Владеть: средствами	

	самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.	
--	---	--

## 7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

### 7.1 Основная литература

1. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Небытова Л.А., Катренко М.В., Соколова Н.И. - Электрон. текстовые данные. - Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. - 269 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>. - ЭБС «IPRbooks»
2. Физическая культура [Электронный ресурс]: курс лекций/ - Электрон. текстовые данные. - Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2017. - 223 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/87176.html>. - ЭБС «IPRbooks»
3. Каткова А.М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебное наглядное пособие/ Каткова А.М., Храмцова А.И.— Электрон. текстовые данные. - М.: Московский педагогический государственный университет, 2018. - 64 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html>. - ЭБС «IPRbooks»

### 7.2. Дополнительная литература

1. Витун Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Витун Е.В., Витун В.Г.- Электрон. текстовые данные. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017. - 111 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71324.html>. - ЭБС «IPRbooks»
2. Иванков Ч.Т., Организация и проведение студенческих соревнований по культивируемым видам спорта [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 050100 "Пед. образование" / Иванков Ч.Т., Литвинов С.А., Стефановский М.В. - М.: ВЛАДОС, 2018. - 166 с. - ISBN 978-5-907013-02-5  
Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907013025.html>
3. Ковыршина Е.Ю. Разновидности спортивных игр [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ковыршина Е.Ю., Эртман Ю.Н., Кириченко В.Ф. - Электрон. текстовые данные. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. - 108 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74277.html>. - ЭБС «IPRbooks»
4. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ М.С. Эммерт [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - Омск: Омский государственный технический университет, 2017. - 112 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78446.html>. - ЭБС «IPRbooks»
5. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс]/ Татарова С.Ю., Татаров В.Б. - Электрон. текстовые данные. - М.: Научный консультант, 2017. - 211 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>. - ЭБС «IPRbooks»

### 7.3 Периодические издания

1. Физическая культура в школе
2. Журнал «Теория и практика физической культуры»
3. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

4. Спортивная жизнь России
5. Физкультура и спорт

#### 7.4. Интернет-ресурсы

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

#### Перечень актуальных электронных информационных баз данных, к которым обеспечен доступ пользователям КБГУ (2024-2025 уч.г.)

№п/п	Наименование электронного ресурса	Краткая характеристика	Адрес сайта	Наименование организации-владельца; реквизиты договора	Условия доступа
РЕСУРСЫ ДЛЯ ОБРАЗОВАНИЯ					
1.	ЭБС «Консультант студента»	13800 изданий по всем областям знаний, включает более чем 12000 учебников и учебных пособий для ВО и СПО, 864 наименований журналов и 917 монографий.	<a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a> <a href="http://www.medcollege.ru">http://www.medcollege.ru</a>	ООО «Консультант студента» (г. Москва) Договор №25КСЛ/08-2023 от 27.09.2023 г. Активен до 30.09.2024г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
2.	«Электронная библиотека технического вуза» (ЭБС «Консультант студента»)	Коллекция «Медицина (ВО) ГЭОТАР-Медиа. Books in English (книги на английском языке)»	<a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a>	ООО «Политехресурс» (г. Москва) Договор №40КСЛ/03-2024 от 04.04.2024 г. Активен до 19.04.2025г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
3.	ЭБС «Лань»	Электронные версии книг ведущих издательств учебной и научной литературы (в том числе университетских издательств), так и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний.	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>	ООО «ЭБС ЛАНЬ» (г. Санкт-Петербург) Договор №55/ЕП-223 от 08.02.2024 г. Активен до 15.02.2025г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
4.	ЭБС «Лань»	Коллекция	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>	ООО «ЭБС	Полный

		электронных изданий «ФПУ. 10-11 кл. Изд-во «Просвещение». Общеобразовательные предметы.	<a href="#">m/</a>	ЛАНЬ» (г. Санкт-Петербург) Договор №246ЕП/223 от 31.07.2023 г. Активен до 01.09.2024г.	доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
5.	Национальная электронная библиотека РГБ	Объединенный электронный каталог фондов российских библиотек, содержащий 4 331 542 электронных документов образовательного и научного характера по различным отраслям знаний	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>	ФГБУ «Российская государственная библиотека» Договор №101/НЭБ/1666 -п от 10.09.2020г. Бессрочный	Авторизованный доступ с АРМ библиотеки (ИЦ, ауд.№115)
6.	ЭБС «IPSMART»	107831 публикаций, в т.ч.: 19071 – учебных изданий, 6746 – научных изданий, 700 коллекций, 343 журнала ВАК, 2085 аудиоизданий.	<a href="http://iprbookshop.ru/">http://iprbookshop.ru/</a>	ООО «Ай Пи Эр Медиа» (г. Красногорск, Московская обл.) №156/24П от 04.04.2024 г. срок предоставления лицензии: 12 мес.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
7.	ЭОР «РКИ» (Русский язык как иностранный)	Тематическая коллекция «Русский язык как иностранный» Издательские коллекции: «Златоуст»; «Русский язык. Курсы»; «Русский язык» (Курсы УМК «Русский язык сегодня» - 6 книг)	<a href="http://www.ros-edu.ru/">http://www.ros-edu.ru/</a>	ООО «Ай Пи Эр Медиа» (г. Москва) Договор №280/24 РКИ от 19.06.2024 г. срок предоставления лицензии: 1 год	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
8.	ЭБС «Юрайт» для СПО	Электронные версии учебной и научной литературы издательств «Юрайт» для СПО и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (г. Москва) Договор №329/ЕП-223 От 23.10.2023 г. Активен по 31.10.2024 г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
9.	ЭБС «Юрайт»	Электронные	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>	ООО	Полный

	для ВО	версии 8000 наименований учебной и научной литературы издательств «Юрайт» для ВО и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний.		«Электронное издательство ЮРАЙТ» (г. Москва) Договор №54/ЕП-223 От 08.02.2024 г. Активен по 28.02.2025 г.	доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
10.	ЭР СПО «PROFобразование»	База данных электронных изданий учебной, учебно-методической и научной литературы для СПО	<a href="https://profspo.ru/">https://profspo.ru/</a>	ООО «Профобразование» (г. Саратов) Договор №11634/24 PROF_FPU от 29.05.2024 г. Активен до 30.09.2025 г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
РЕСУРСЫ ДЛЯ НАУКИ					
11.	ЭБД РГБ	Электронная библиотека диссертаций	<a href="https://diss.rsl.ru/">https://diss.rsl.ru/</a>	ФГБУ «РГБ» Договор №095/04/0014 от 30.01.2024 Активен до 31.12.2024	Авторизованный доступ с АРМ библиотеки (ИЦ, ауд. №115)
12.	Научная электронная библиотека (НЭБ РФФИ)	Электр. библиотека научных публикаций - около 4000 иностранных и 3900 отечественных научных журналов, рефераты публикаций 20 тыс. журналов, а также описания 1,5 млн. зарубежных и российских диссертаций; 2800 рос. журналов на безвозмездной основе	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	ООО «НЭБ» Лицензионное соглашение №14830 от 01.08.2014г. Бессрочное	Полный доступ
13.	База данных Science Index (РИНЦ)	Национальная информационно-аналитическая система, аккумулирующая более 6 миллионов публикаций российских авторов, а также информацию об их	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	ООО «НЭБ» Лицензионный договор Science Index №SIO-741/2023 от 06.10.2023 г. Активен до 31.10.2024г.	Авторизованный доступ. Позволяет дополнять и уточнять сведения о публикациях ученых КБГУ, имеющих в

		цитировании из более 4500 российских журналов.			РИНЦ
14.	Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина	Более 500 000 электронных документов по истории Отечества, российской государственности, русскому языку и праву	<a href="http://www.prilib.ru">http://www.prilib.ru</a>	ФГБУ «Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина» (г. Санкт-Петербург) Соглашение от 15.11.2016г. Бессрочный	Авторизованный доступ из библиотеки (ауд. №115, 214)
15.	Polpred.com. Новости. Обзор СМИ. Россия и зарубежье	Обзор СМИ России и зарубежья. Полные тексты + аналитика из 600 изданий по 53 отраслям	<a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>	ООО «Полпред справочники» Безвозмездно (без официального договора)	Доступ по IP-адресам КБГУ

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

### *Методические указания к практическим занятиям*

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

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

#### *Техника безопасности при занятиях футболом*

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

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

*Тренер-преподаватель должен:*

- подготовить спортивную площадку, инвентарь и оборудование для проведения занятий (уборка мусора и посторонних предметов; проверка исправности ворот, мячей, надежности крепления сетки, стоек и т.д.);
- провести инструктаж по технике безопасности;
- проверить состояние здоровья студентов;
- проверить соответствие спортивной обуви и формы требованиям техники безопасности при занятиях по футболу.

*Обучающийся должен:*

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

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

*Тренер-преподаватель должен:*

- провести разминку.
- контролировать соблюдение правил техники безопасности обучающимися;
- методически грамотно организовывать и проводить занятия;

- при получении травмы или ухудшения самочувствия студента прекратить занятие и оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь».

*Обучающийся должен:*

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

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

### **8.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

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

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

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

Помещения для самостоятельной работы обучающихся (Библиотека КБГУ, Информационный блок КБГУ) оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КБГУ.

Реализация программы бакалавриата обеспечена необходимым комплектом следующего лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:

лицензионное программное обеспечение:

- Продукты Microsoft (Desktop Education ALNG LicSaPk OLVS Academic Edition Enterprise) подписка (Open Value Subscription);

Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security Стандартный Russian Edition;

свободно распространяемые программы:

- WinZip для Windows - программ для сжатия и распаковки файлов;
- Adobe Reader для Windows – программа для чтения PDF файлов;
- Far Manager - консольный файловый менеджер для операционных систем семейства Microsoft Windows.



При осуществлении образовательного процесса студентами и преподавателем используются следующие информационно справочные системы: ЭБС «АйПиЭрбукс», ЭБС «Консультант студента», СПС «Консультант плюс», СПС «Гарант».

## **8.2 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья созданы специальные условия для получения образования. В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья университетом обеспечивается:

1. Альтернативная версия официального сайта в сети «Интернет» для слабовидящих;

2. Для инвалидов с нарушениями зрения (слабовидящие, слепые)

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь, дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; наличие средств для усиления остаточного зрения, брайлевской компьютерной техники, видеоувеличителей, программ невизуального доступа к информации, программ-синтезаторов речи и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями зрения;

- задания для выполнения на зачете зачитываются ассистентом;

3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху (слабослышащие, глухие):

- на зачете/экзамене присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, созданы материально-технические условия обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекты питания, туалетные и другие помещения университета, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений).

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по желанию студента зачет проводится в устной форме.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья – аудитория № 145 ГУК КБГУ.

## 9. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ)

В рабочую программу по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (футбол)» 45.03.01 «Филология (Немецкий язык, английский язык)»

на \_\_\_\_\_ учебный год

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

Обсуждена и рекомендована на заседании кафедры

протокол N\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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