

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
НТИ (филиал) СКФУ
_____ В.В. Кузьменко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
(ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ)

Направление подготовки **15.03.02 Технологические машины и оборудование**

Направленность (профиль) **Технологическое оборудование химических и нефтехимических производств**

Квалификация выпускника **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Год начала обучения **2020**

Изучается в **1,2,3** курсы

Невинномысск 2020 г.

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью физического воспитания студентов в вузе 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 профессиональной деятельности будущего бакалавра-инженера по направлению подготовки 15.03.02. Технологические машины и оборудование. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- умение использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к вариативному циклу Б1.В.12. Ее освоение происходит 1-3 курсы.

3. Связь с предшествующими дисциплинами

Физическая культура и спорт

4. Связь с последующими дисциплинами

Итоговая государственная аттестация и подготовка ВКР

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

5.1 Наименование компетенций

Код	Формулировка
ОК-8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

5.2 Знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
Знать: - методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - культурное, историческое наследие в области физической культуры; - факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие.	ОК-8

<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - формировать потребность в самостоятельных занятиях различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами. 	ОК-8
<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способностью использовать средства и инструменты физической культуры для оценки своего физического развития, функционального потенциала, физической работоспособности. 	ОК-8

6. Объем учебной дисциплины/модуля

	Астр.		з.е
Объем занятий: Итого	246.00	3ч.	-
В том числе аудиторных	1.5	ч.	
Из них:			
Лекция	-		
Практическое занятие	1.5	ч.	
Самостоятельная работа, контроль	244.5	ч.	

Зачет 6 семестр

7. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества астрономических и видов занятий

7.1 Тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины	Реализуемые компетенции	Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов				Самостоятельная работа, часов
			Лекции	Практические	Лабораторные	Групповые консультации	
Легкая атлетика							
1 семестр.							
1.	Тема 1. Структура и содержание предмета «Легкая атлетика».	ОК-8					14.0
2.	Тема 2. Организация, проведение и элементарные правила соревнований по легкой атлетике.	ОК-8					13.0
	Итого за 1 семестр						27.0
2 семестр.							
3.	Тема 3. Техника спортивной ходьбы.	ОК-8					12.0

4.	Тема 4. Техника спортивного бега.	ОК-8					12.0
Итого за 2 семестр							24.0
3 семестр.							
5.	Тема 5. Техника легкоатлетических прыжков в длину.	ОК-8					24.0
6.	Тема 6. Техника легкоатлетических прыжков в высоту.	ОК-8					16.5
Итого за 3 семестр							40.5
4 семестр							
7.	Тема 7. Техника легкоатлетических метаний	ОК-8					24.0
8.	Тема 8. Основы методики обучения.	ОК-8					24.0
Итого за 4 семестр							36.0
5 семестр							
9.	Тема 8. Основы методики обучения.	ОК-8					16.5
10.	Тема 9. Основы спортивной тренировки.	ОК-8					24.0
Итого за 5 семестр							40.5
6 семестр							
11.	Тема 10. Управление процессом спортивной тренировки в легкой атлетике.	ОК-8		1.5			76.5
Итого за 6 семестр				1.5			76.5
Итого за 1-6 семестры				1.5			244.5

Спортивные игры

№	Раздел (тема) дисциплины	Реализуемые компетенции	Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов				Самостоятельная работа, часов
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Групповые консультации	
Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)							
1 семестр.							
1	Тема 1. Футбол как вид спорта и средство физического воспитания	ОК-8					14.0
2	Тема 2. Цели, задачи и принципы физической подготовки футболистов	ОК-8					13.0
Итого за 1 семестр							27.0
2 семестр.							
3.	Тема 3. Цели и задачи технической подготовки футболистов.	ОК-8					12.0

4.	Тема 4.Цели и задачи тактической подготовки футболистов.	ОК-8					12.0
	Итого за 2 семестр						24.0
3 семестр.							
5.	Тема 5. Теоретико-методические основы обучения технике игры в баскетбол.	ОК-8					24.0
6.	Тема 6. Методика обучения технике нападения игры в баскетбол.	ОК-8					16.5
	Итого за 3 семестр						40.5
4 семестр							
8.	Тема 7. Методика обучения технике защиты игры в баскетбол.	ОК-8					24.0
9.	Тема 8. Закономерности обучения игровой деятельности в баскетболе	ОК-8					24.0
	Итого за 4 семестр						36.0
5 семестр							
10.	Тема 9.Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания	ОК-8					16.5
11.	Тема 10.Техника и тактика игры и их классификация.	ОК-8					24.0
	Итого за 5 семестр						40.5
6 семестр							
13.	Тема 10. Обучение техническим приемом игры. Физическая подготовка волейболистов.	ОК-8		1.5			76.5
	Итого за 6 семестр			1.5			76.5
	Итого за 1-6 семестры			1.5			244.5

Ритмическая гимнастика

№	Раздел (тема) дисциплины	Реализуемые компетенции	Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов				Самостоятельная работа, часов
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Групповые консультации	
1 семестр.							
1	Тема1.Структура и содержание предмета «Ритмическая гимнастика».	ОК-8					14.0
2	Тема2. Основные шаги классической аэробики и техника их исполнения	ОК-8					13.0
	Итого за 1 семестр						27.0
2 семестр.							
3.	Тема 3. Виды ритмической	ОК-8					12.0

	гимнастики и фитнеса по принципу воздействия нагрузок.						
4.	Тема 4. Правила измерений параметров веса и тела. Выбор правильной одежды для занятий ритмической гимнастикой и фитнесом.	ОК-8					12.0
	Итого за 2 семестр						24.0
3 семестр.							
5.	Тема 5. Построение занятия в оздоровительной аэробике	ОК-8					24.0
6.	Тема 6. Разновидности оздоровительной аэробики.	ОК-8					16.5
	Итого за 3 семестр						40.5
4 семестр							
8.	Тема 7. Профилактика травм на занятиях ритмической гимнастикой и фитнесом. Стадии развития целлюлита.	ОК-8					24.0
9.	Тема 8. Принципы питания.	ОК-8					24.0
	Итого за 4 семестр						36.0
5 семестр							
10.	Тема 9. Восстановительные мероприятия и реабилитация после занятий ритмической гимнастикой, фитнесом.	ОК-8					16.5
11.	Тема 10. Самоконтроль занимающихся ритмической гимнастикой и фитнесом.	ОК-8					24.0
	Итого за 5 семестр						40.5
6 семестр							
13.	Тема 10. Самоконтроль занимающихся ритмической гимнастикой и фитнесом.	ОК-8		1.5			76.5
	Итого за 6 семестр			1.5			76.5
	Итого за 1-6 семестры			1.5			244.5

Настольный теннис

№	Раздел (тема) дисциплины	Реализуемые компетенции	Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов				Самостоятельная работа, часов
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Групповые консультации	
Настольный теннис							
1 семестр.							
1	Тема1. Базовая техника (1год обучения)	ОК-8					14.0
2	Тема2. Базовая тактика (1год обучения)	ОК-8					13.0

	Итого за 1 семестр						27.0
2 семестр.							
3.	Тема3. Техника комбинаций (1год обучения)	ОК-8					12.0
4.	Тема4. Соревновательная подготовка (1год обучения)	ОК-8					12.0
	Итого за 2 семестр						24.0
3 семестр.							
5.	Тема5.Базовая техника (2год обучения)	ОК-8					24.0
6.	Тема6. Базовая тактика (2год обучения)	ОК-8					16.5
	Итого за 3 семестр						40.5
4 семестр							
8.	Тема7. Техника комбинаций (2год обучения)	ОК-8					24.0
9.	Тема8. Соревновательная подготовка (2 год обучения)	ОК-8					24.0
	Итого за 4 семестр						36.0
5 семестр							
10.	Тема 9. Базовая техника (3год обучения)	ОК-8					16.5
11.	Тема10.Базовая тактика (3год обучения)	ОК-8					24.0
	Итого за 5 семестр						40.5
6 семестр							
13.	Тема10.Техника комбинаций (3год обучения)	ОК-8		1.5			76.5
	Итого за 6 семестр			1.5			76.5
	Итого за1-6 семестры			1.5			244.5

Шахматы

№	Раздел (тема) дисциплины	Реализуемые компетенции	Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов				Самостоятельная работа, часов
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Групповые консультации	
Шахматы							
1 семестр.							
1	Шахматная доска	ОК-8					14.0
2	Шахматные фигуры	ОК-8					13.0
	Итого за 1 семестр						27.0
2 семестр.							
3.	Начальная расстановка фигур	ОК-8					12.0
4.	Ходы	ОК-8					12.0
	Итого за 2 семестр						24.0
3 семестр.							
5.	Взятие фигур	ОК-8					24.0
6.	Ходы и взятие фигур	ОК-8					16.5
	Итого за 3 семестр						40.5

4 семестр							
7.	Цель шахматной партии	ОК-8					24.0
8.	Игра всеми фигурами из начального положения	ОК-8					24.0
	Итого за 4 семестр						36.0
5 семестр							
9.	Шахматная нотация	ОК-8					16.5
10.	Сложные ходы фигур	ОК-8					24.0
	Итого за 5 семестр						40.5
6 семестр							
11.	Решение шахматных задач	ОК-8		1.5			76.5
	Итого за 6 семестр			1.5			76.5
	Итого за 1-6 семестры			1.5			244.5

7.2 Наименование и содержание лекций

Не предусмотрено учебным планом

7.3 Наименование лабораторных работ

Не предусмотрено учебным планом

7.4 Наименование практических занятий

Лёгкая атлетика

№ темы	Наименование работы	Объем часов (астр)	Интерактивная форма проведения
	6 семестр		
1.	Организация учебно - тренировочной деятельности. Планирование учебно-тренировочной деятельности. Учет учебно-тренировочной деятельности. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике. Подготовка организма занимающихся к соревновательной деятельности.	1.5	
	Итого за 6 семестр	1.5	
	Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)		
	6 семестр		
1.	Основные положения. Обучение техническим приемом нападения. Обучение техническим приемом защиты. Основные положения. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Средства и инструменты развития физических качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1.5	
	Итого за 6 семестр	1.5	
	Ритмическая гимнастика		
	6 семестр		
1.	Диагностика и самодиагностика организма на занятиях по оздоровительному фитнесу. Врачебный контроль. Педагогический контроль.	1.5	

	Самоконтроль. Исследование и оценка физического развития. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития.		
	Итого за 6 семестр	1.5	
Настольный теннис			
	6 семестр		
1.	Стиль игры - быстрый атакующий удар + топ-спин Стиль игры — топ-спин + атакующий удар Стиль игры — подрезка + атакующий удар	1.5	
	Итого за 6 семестр	1.5	
Шахматы			
	6 семестр		
1.	Решение шахматных задач Типовые комбинации Методы атаки Шахматный праздник	1.5	
	Итого за 6 семестр	1.5	

7.5 Технологическая карта самостоятельной работы обучающихся

Коды реализуемых компетенций	Вид деятельности студентов	Итоговый продукт самостоятельной работы	Средства и технологии оценки	Объем часов, в том числе (астр)		
				СРС	Контактная работа с преподавателем	Всего
1 семестр						
ОК-8	Изучение литературы	Устный отчет	Собеседование	3.38	0.37	3.75
ОК-8	Подготовка к практическому занятию	Индивидуальное задание	Собеседование	10.31	1.12	11.25
ОК-8	Подготовка к выполнению контрольных испытаний	Контрольное тестирование	прием нормативов	20.28	2.22	22.5
Итого за 1 семестр				33.79	3.71	37.5
2 семестр						
ОК-8	Изучение литературы	Устный отчет	Собеседование	3.38	0.37	3.75
ОК-8	Подготовка к практическому занятию	Индивидуальное задание	Собеседование	10.31	1.12	11.25
ОК-8	Подготовка к выполнению контрольных испытаний	Контрольное тестирование	прием нормативов	20.28	2.22	22.5
Итого за 2 семестр				33.79	3.71	37.5
3 семестр						
ОК-8	Изучение литературы	Устный отчет	Собеседование	4.59	0.51	5.1
ОК-8	Подготовка к	Индивидуальное	Собеседование	13.17	1.53	15.3

	практическому занятию	задание				
ОК-8	Подготовка к выполнению контрольных испытаний	Контрольное тестирование	прием нормативов	27.54	3.06	30.6
Итого за 3 семестр				45.9	5.1	51.0
4 семестр						
ОК-8	Изучение литературы	Устный отчет	Собеседование	4.59	0.51	5.1
ОК-8	Подготовка к практическому занятию	Индивидуальное задание	Собеседование	13.17	1.53	15.3
ОК-8	Подготовка к выполнению контрольных испытаний	Контрольное тестирование	прием нормативов	27.54	3.06	30.6
Итого за 4 семестр				45.9	5.1	51.0
5 семестр						
ОК-8	Изучение литературы	Устный отчет	Собеседование	3.11	0.34	3.45
ОК-8	Подготовка к практическому занятию	Индивидуальное задание	Собеседование	9.47	1.03	10.35
ОК-8	Подготовка к выполнению контрольных испытаний	Контрольное тестирование	прием нормативов	18.48	2.07	20.7
Итого за 5 семестр				31.06	3.44	34.5
6 семестр						
ОК-8	Изучение литературы	Устный отчет	Собеседование	3.11	0.34	3.45
ОК-8	Подготовка к практическому занятию	Индивидуальное задание	Собеседование	9.47	1.03	10.35
ОК-8	Подготовка к выполнению контрольных испытаний	Контрольное тестирование	прием нормативов	18.48	2.07	20.7
ОК-8	Подготовка к выполнению контрольных испытаний	Контрольное тестирование	прием нормативов	2.7	0.3	3.0
Итого за 6 семестр				28..5	3.74	31.5
ИТОГО				218.2	24.8	244.5

8. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

8.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОП. Паспорт фонда оценочных средств

Код оцениваемой компетенции	Этап формирования компетенции (№ темы)	Средства и технологии оценки	Вид контроля, аттестация	Тип контроля	Наименование оценочного средства
ОК-8	темы № 1,2,3,4,5,6, 7,8,9,10	Собеседование	Текущий	Устный	Вопросы для собеседования
		Контрольное тестирование	Промежуточный	прием нормативов	Комплект оценочных средств

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

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Дескрипторы			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
ОК-8					
Базовый	Знать: - методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - культурное, историческое наследие в области физической культуры; - факторы, определяющие здоровье человека	Поверхностно знает: -методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - культурное, историческое наследие в области физической культуры; - факторы, определяющие здоровье человека,	Слабо знает -методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной деятельности; - культурное, историческое наследие в области физической культуры; - факторы, определяющие здоровье человека	Знает на высоком уровне -научно-практические основы физической культуры; -методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - культурное, историческое наследие в области физической культуры; - факторы, определяющие здоровье человека	

<p>Уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - формировать потребность в самостоятельных занятиях различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами. 	<p>Отсутствие умений - использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать потребность в самостоятельных занятиях различными видами спорта, современным и двигательным и и оздоровительными системами; -обеспечивать необходимую двигательную активность 	<p>Слабо умеет самостоятельно использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать потребность в самостоятельных занятиях различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами; совершенствовать и корректировать индивидуальный уровень физического развития, функциональных и двигательных возможностей; - оперировать жизненно необходимыми и профессиональными навыками, устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности 	<p>Умеет анализировать и формулировать теоретические знания и методические умения, в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессиональной прикладной физической подготовки студентов.</p> <ul style="list-style-type: none"> -обеспечивать необходимую двигательную активность; -поддерживать оптимальный уровень физической и функциональной подготовленности; - совершенствовать и корректировать индивидуальный уровень физического развития, функциональных и двигательных возможностей; - оперировать жизненно необходимыми и профессиональными навыками, устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности 	
<p>Владеть системой методов и инструментов</p>	<p>Отсутствие навыков владения системой</p>	<p>Владеет системой методов и</p>	<p>Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих</p>	

<p>физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; -способами самоопределение в физической культуре; формирования потребности в самостоятельных занятиях различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.</p>	<p>практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности; -способами самоопределение в физической культуре;</p>	<p>инструментов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности - способами самоопределение в физической культуре; -методикой общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; - методами использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, -способами самоопределение в физической культуре; -методикой общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; - методами использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей; целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта для приобретения личного опыта.</p>		
<p>Повышенный</p>	<p>Знать: - методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - культурное, историческое наследие в области физической культуры; -факторы,</p>				<p>Умеет хорошо анализировать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; -основные закономерности, теории, принципы,</p>

	<p>определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие</p>				<p>положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними; тематическую информацию и научные факты, объясняющие и формирующие убеждения; -рекомендации по практическому использованию полученных знаний и приобретению необходимого опыта</p>
	<p>Уметь применить соответствующие методы и средства физической культуры для моделирования теоретического и экспериментального исследования при изучении данной дисциплины</p>				<p>Умеет хорошо анализировать и формулировать, применять знания основных законов, ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, - самостоятельно использовать средства физической культуры и спорта в целях физического совершенствования, профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного</p>

				отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек.
	Владеть навыками оценивания результатов своей профессиональной деятельности в соответствии с основными законами физической культуры; методами и инструментами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			Владеет навыками, методами и инструментами натуральных экспериментов с последующей обработкой их результатов, методами моделирования траектории своего здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Описание шкалы оценивания

В рамках рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль

Рейтинговая оценка знаний студента

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация в форме **дифференцированного зачета**

Процедура зачета как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знаний обучающегося происходит по результатам текущего контроля.

Зачет выставляется по результатам работ в семестре, предусмотренных текущим контролем успеваемости. Если по итогам семестра обучающийся имеет от 33 до 60 баллов, ему ставится отметка «зачтено». Обучающемуся, имеющему по итогам семестра менее 33 баллов, ставится отметка «не зачтено».

Количество баллов за зачет (*Sзач*) при различных рейтинговых баллах по дисциплине по результатам работы в семестре

Рейтинговый балл по дисциплине по результатам работы в семестре (<i>Rсем</i>)	Количество баллов за зачет (<i>Sзач</i>)
--	---

$50 \leq R_{\text{сем}} \leq 60$	40
$39 \leq R_{\text{сем}} < 50$	35
$33 \leq R_{\text{сем}} < 39$	27
$R_{\text{сем}} < 33$	0

Вопросы к собеседованию

Вопросы к собеседованию Волейбол:

Базовый уровень

Знать

1. Методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Волейбол в системе физического воспитания населения России.
2. Требования к специалисту по волейболу
раздел «Спортивные игры»
3. Возникновение и развитие волейбола в разных странах
4. Возникновение и развитие волейбола в России
5. Основные требования техники безопасности для обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в волейболе.
6. Развитие волейбола в нашей стране
7. Пляжный волейбол (история, содержание, развитие)
8. Общая и специальная подготовка волейболистов
9. Развитие у волейболистов общей и специальной силы
10. Развитие у волейболистов общей и специальной выносливости
11. Развитие у волейболистов общей и специальной быстроты
12. Развитие у волейболистов общей и специальной гибкости и ловкости
13. Методика обучения техническим приемам в волейболе

Повышенный уровень

1. Техника выполнения и методика обучения стойкам и перемещениям
2. Техника выполнения и методика обучения передачам мяча сверху двумя руками
3. Техника выполнения и методика обучения передачам мяча нижней прямой подаче
4. Техника выполнения и методика обучения верхней прямой подаче
5. Техника выполнения и методика обучения прямому нападающему удару
6. Средства и инструменты развития физических качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
7. Способы записи игровой деятельности волейболистов

Уметь - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. использовать теоретические знания и методические умения, в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

- обеспечивать необходимую двигательную активность;

- поддерживать оптимальный уровень физической и функциональной подготовленности

Владеть - способностью применять методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы к собеседованию Баскетбол:

Базовый уровень

Знать

1. Какими дидактическими принципами следует руководствоваться при решении образовательных и воспитательных задач на занятиях по обучению игре в баскетбол.
2. Какие средства и методы применяют для реализации основных принципов обучения навыкам игры в баскетбол.

3. Назовите методы организации занимающихся на занятиях по обучению игре в баскетбол и дайте их краткую характеристику.
4. Что подразумевается под терминами «техника игры», «техника игрового приема» и «способ выполнения приема».
5. Дайте классификацию техники игры в баскетбол.
6. Основные требования техники безопасности для обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в баскетболе.
7. Назовите этапы обучения технике игры в баскетбол. Какие задачи решаются на каждом этапе, и какие при этом используются методы и средства.
8. Погрешности при приземлении: приход на прямые или сильно согнутые ноги: необходимы дополнительные затраты времени для включения нападающего в игру; перенос массы тела на переднюю часть стоп, ведущий к потере равновесия; опускание рук вниз одновременно с приземлением: игрок не готов к овладению мячом.
9. В какой последовательности целесообразно обучать игровым приемам нападения в баскетболе.
10. Какие разновидности стоек существуют в технике нападения.
11. Каким расположением звеньев тела они характеризуются.
12. Перечислите упражнения, необходимые для обучения стойкам нападающего в их рациональной последовательности.
13. Какие существуют способы перемещений нападающего в баскетболе.

Повышенный уровень

1. Средства и инструменты развития физических качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
 2. Какие и в какой последовательности нужно применять упражнения для обучения нападающего рациональной технике разновидностей бега.
 3. Назовите организационно-методические указания, которые следует учитывать и использовать при обучении разновидностям бега в нападении.
 4. Назовите разновидности поворотов и дайте краткую характеристику техники их выполнения.
 5. Перечислите блок упражнений для обучения поворотам на месте и в движении.
 6. Какие ошибки возможны при выполнении баскетболистом разновидностей поворотов.
 7. Какие остановки существуют в технике перемещений.
- Уметь - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. использовать теоретические знания и методические умения, в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
- обеспечивать необходимую двигательную активность;
 - поддерживать оптимальный уровень физической и функциональной подготовленности
- Владеть- способностью применять методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы к собеседованию Футбол:

Базовый уровень

Знать

1. Характеристика футбола как средства физического воспитания.
2. Роль и место футбола в системе физического воспитания
3. Цель, задачи, методы и средства физической подготовки игроков в футболе.
4. Техническая подготовка в спортивных играх и ее содержание на примере футбола.
5. Последовательность изучения технических приемов в спортивных играх на примере футбола.
6. Тактическая подготовка в спортивных играх и ее содержание на примере футбола.
7. Основные требования техники безопасности для обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в футболе.
8. Игровая и соревновательная подготовка как неотъемлемая часть интегральной подготовки в футболе.
9. Взаимосвязь различных видов подготовки в рамках интегральной подготовки в футболе.

10. Средства и инструменты развития физических качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
11. Типичные особенности методики обучения двигательным действиям и развития физических качеств на тренировочных занятиях по футболу.
12. Общие основы обучения техническим приемам в футболе.
13. Методы обучения в футболе (теоретические и практические).

Повышенный уровень

1. Характеристика методов, используемых при обучении техническим приемам в футболе.
2. Классификация техники игры в футболе.
3. Классификация передачи мяча в футболе.
4. Разновидности ведения мяча в футболе.
5. Методика обучения удара мяча левой и правой ногой в футболе.
6. Типичные ошибки при выполнении удара мяча левой и правой ногой в футболе, их предупреждение и исправление.
7. Техника противодействия и овладения мячом в футболе, методика обучения.

Уметь - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Использовать теоретические знания и методические умения, в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

- обеспечивать необходимую двигательную активность;
- поддерживать оптимальный уровень физической и функциональной подготовленности

Владеть- способностью применять методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

раздел «Легкая атлетика»

Вопросы к собеседованию:

Базовый уровень

Знать

1. Методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.
2. Управление процессом тренировки по легкой атлетике (текущая оценка состояния тренированности).
3. Планирование многолетней тренировки по легкой атлетике.
4. Круглогодичная тренировка в легкой атлетике и ее периодизация.
5. Характеристика сторон тренировочного процесса в легкой атлетике.
6. Методы и инструменты для развития силы, быстроты и выносливости в легкой атлетике.
7. Основные средства тренировки в легкой атлетике.
8. Принципы спортивной тренировки по легкой атлетике.
9. Средства развития выносливости для поддержания уровня физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность.
10. Современный уровень развития легкой атлетики в нашей стране.
11. Основные этапы развития легкой атлетики в России.
12. Классификация легкоатлетических упражнений.
13. Значение легкой атлетики в системе физического воспитания (оздоровительное, прикладное, спортивное).

Повышенный уровень

1. Последовательность изучения легкоатлетических видов.
 2. Методические приемы обучения в легкой атлетике.
 3. Применение принципов обучения в легкой атлетике.
 4. Составить план обучения технике одного из прыжков (задачи, средства).
 5. Составить план обучения технике одного из метаний (задачи, средства).
 6. Характеристика конспекта урока по легкой атлетике в средней школе.
 7. Техника и правила соревнований в эстафетном беге (4x400 м, смешанные эстафеты).
- Уметь - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования

здорового образа и стиля жизни. Использовать теоретические знания и методические умения, в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

- обеспечивать необходимую двигательную активность;

- поддерживать оптимальный уровень физической и функциональной подготовленности

Владеть- способностью применять методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

раздел «Ритмическая гимнастика»

Вопросы к собеседованию:

Базовый уровень

Знать

1. Методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. История развития и современное состояние фитнес аэробики.
2. Основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий по видам фитнес аэробики.
3. Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий ритмической гимнастики и фитнесом.
4. Принципы оздоровительной направленности фитнеса и аэробики.
5. Методики построения физкультурно-оздоровительного процесса по фитнесу и аэробики.
6. Фитнес программы и их классификация.
7. Фитнес и оздоровительная гимнастика.
8. Средства развития гибкости для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
9. Эффективные упражнения и основы рационального питания для начинающих.
10. Правила занятий фитнесом с использованием изометрических упражнений.
11. Гигиенические требования к занимающимся ритмической гимнастикой и фитнесом.
12. Планирование, контроль и учет в тренировочном процессе по фитнесу.
13. Значение растяжки после занятий фитнесом, виды и основные правила.

Повышенный уровень

1. Эффективные упражнения при борьбе с целлюлитом.
2. В чем выражается уровень физической, технической, тактической и моральной подготовленности для занятий ритмической гимнастикой и фитнесом.
3. Воздействие учебно-тренировочных занятий на опорно-двигательный аппарат (кости, суставы, мышцы) при занятиях ритмической гимнастикой и фитнесом.
4. Какое влияние оказывают учебно-тренировочные занятия ритмической гимнастикой и фитнесом на формирование скелета.
5. В чем состоят особенности и закономерности чередования максимальных, средних и малых по силе нагрузок.
6. Как правильно рассчитать калорийность рациона.
7. Пищевые добавки их свойства и влияние на развитие физических качеств.

Уметь - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Использовать теоретические знания и методические умения, в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

- обеспечивать необходимую двигательную активность;

- поддерживать оптимальный уровень физической и функциональной подготовленности

Владеть- способностью применять методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

раздел «Настольный теннис»

Вопросы к собеседованию:

Базовый уровень

Знать

1. Методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
2. Виды технических приёмов.
3. Классификация способов держания ракетки.
4. Виды вращения мяча.
5. Основы тактики игры.
6. Выбор подачи, приема, сторон.
7. Методика обучения технике настольного тенниса.
8. Общефизическая подготовка теннисиста
9. Специальная подготовка теннисиста.
10. Правила проведения соревнований по настольному теннису.
11. Правила игры в настольный теннис.
12. Требования к местам соревнований по настольному теннису.
13. Основные разделы Положения о соревнованиях и их содержание.

Повышенный уровень

1. Виды соревнований. Общая характеристика.
2. Организация занятий, подготовка мест занятий, инвентарь.
3. Уход за инвентарём и оборудованием.
4. Объяснение и демонстрация техники игры.
5. Технические планы ведения игры.
6. Фазовая структура техники ударов.
7. Современный уровень развития настольного тенниса в нашей стране.

Уметь - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Использовать теоретические знания и методические умения, в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

- обеспечивать необходимую двигательную активность;

- поддерживать оптимальный уровень физической и функциональной подготовленности

Владеть- способностью применять методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

раздел «Шахматы»

Вопросы к собеседованию:

Базовый уровень

Знать

1. Методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
2. Понятие «шахматная доска».
3. Понятие «шахматное поле».
4. Понятие «Шахматная диаграмма».
5. Понятие легкие и тяжелые фигуры.
6. Сравнительная сила фигур.
7. Ценность шахматных фигур.
8. Цель шахматной партии.
9. Цели и задачи игры в шахматы.
10. Значение коротких шахматных партий.
11. Короткие шахматные партии.
12. Понятие о шахе.
13. Комбинационная игра.

Повышенный уровень

1. Дидактические игры.
2. Решение шахматных задач.
3. Типовые комбинации.
4. Методы атаки.
5. Позиции рокировки.
6. Основные разделы Положения о соревнованиях и их содержание.
7. Влияние шахмат на умственные способности.

Уметь - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Использовать теоретические знания и методические умения, в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

- обеспечивать необходимую двигательную активность;
- поддерживать оптимальный уровень физической и функциональной подготовленности

Владеть- способностью применять методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

8.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Зачет является накопительной формой отчетности и проставляется по результатам всех выполненных работ, предусмотренных программой дисциплины.

Текущий контроль обучающихся проводится преподавателями, ведущими практические занятия по дисциплине, в следующих формах:

- Самостоятельное изучение литературы
- Подготовка к практическому занятию

Критерии оценивания результатов самостоятельной работы

приведены в Фонде оценочных средств по дисциплине

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Для успешного освоения дисциплины, необходимо выполнить следующие виды самостоятельной работы, используя рекомендуемые источники информации

№ п/п	Виды самостоятельной работы	Рекомендуемые источники информации (№ источника)			
		Основная	Дополнительная	Методическая	Интернет-ресурсы
1	Изучение литературы	1,2	1,2	1	1,2
2	Подготовка к практическому занятию	1,2	1,2	1,2	1,2

10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

10.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

10.1.1. Перечень основной литературы:

- 1.Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. В. Тычинин ; под ред. В. М. Суханов. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 64 с. — 978-5-00032-250-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>
- 2.Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>

10.1.2. Перечень дополнительной литературы:

- 1.Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс] : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2017. — 336 с. — 978-5-4263-0574-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html>
- 2.Кислицын, Ю. Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [Электронный ресурс] : справочное пособие / Ю. Л. Кислицын, В. С. Побыванец, В. Н. Бурмистров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2013. — 228 с. — 978-5-209-05470-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22226.html>

10.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

- 1.Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы для направлений подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника, 15.03.02 Технологические машины и оборудование, 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств, 18.03.01 Химические технологии/ сост.: М.В. Должикова, А.А. Евдокимов, Е.Н. Павленко, А.И. Колдаев, А.В. Пашковский, Т.С. Чередниченко - Невинномысск: НТИ (филиал) СКФУ , 2019. - 45 с
- 2.Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Физическая культура» для направлений подготовки 13.03.02, 15.03.02, 18.03.01. - Невинномысск: НТИ (филиал) СКФУ , 2017 - 21 с.

10.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. <http://biblioclub.ru/> — ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
2. <http://catalog.ncstu.ru/> — электронный каталог ассоциации электронных библиотек учебных заведений и организаций СКФО.
3. <http://www.iprbookshop.ru> - Электронная библиотечная система
4. <http://window.edu.ru/> – единое окно доступа к образовательным ресурсам
5. <http://openedu.ru/> – Национальный портал онлайн обучения «Открытое образование».

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

При чтении лекций используется компьютерная техника, демонстрации презентационных мультимедийных материалов. На практических занятиях студенты представляют расчеты, подготовленные ими в часы самостоятельной работы. На лабораторных работах представляют отчеты, подготовленные ими в часы самостоятельной работы.

При реализации дисциплин с применением ЭО и ДОТ материал может размещаться как в системе управления обучением СКФУ, так и в используемой в университете информационно-библиотечной системе.

- 1 <https://www.cb-online.ru/spravochniky-online/online-spravochnik-konstruktora/>- Справочник конструктора online
- 2 <http://www.consultant.ru/> - справочная правовая система

3. <http://www.webofscience.com/> -база данных Web of Science

4. <http://elibrary.ru/> - база данных Научной библиотеки ELIBRARY.RU

Программное обеспечение:

Операционная система Microsoft Windows 7 Профессиональная. Бессрочная лицензия №61541869 от 15.02.2013. Договор № 01-эа/13 от 25.02.2013. Дата начала/окончания жизненного цикла 30.10.2012/ 14.01.2020г. Базовый пакет программ Microsoft Office Standard 2013. Бессрочная лицензия №61541869 от 15.02.2013. Договор № 01-эа/13 от 25.02.2013г. Дата начала/окончания жизненного цикла 09.01.2013/ 11.04.2023г. MathWorks Mathlab. Договор 130-эа/13 от 28.11.2013. Учебный комплект КОМПАС-3D. Договор 130-эа/13 от 28.11.2013. AnyLogic 7 Educational. Договор 76-эа/14 от 12.01.2015. PTC Mathcad Prime. Договор 29-эа/14 от 08.07.2014. Microsoft Visio профессиональный 2013. Договор 130-эа/13 от 28.11.2013. Подписка Microsoft Azure DevTool for Teaching на 3 года (дата окончания 20.02.2022)

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Спортивный зал	баскетбольный щит – 2 шт., волейбольная сетка – 1шт., гимнастические скамейки – 6 шт., передвижной стол для настольного тенниса – 4 шт., шведская лестница с перекладинами – 2 шт.	
Аудитория № 126 «Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования»	Набор инструментов для профилактического обслуживания учебного оборудования, комплектующие для компьютерной и офисной техники	
Аудитория № 319 «Помещение для самостоятельной работы обучающихся»	Доска меловая – 1 шт., стол преподавателя – 1 шт., стул преподавателя – 1 шт., стол ученический (3х-местный) – 4 шт., стул офисный – 22 шт., стол компьютерный – 9 шт., АРМ с выходом в Интернет – 6 шт., стул компьютерный – 9 шт., шкаф встроенный – 2 шт., шкаф-стеллаж – 1 шт., демонстрационное оборудование: проектор переносной, экран, ноутбук.	Операционная система Microsoft Windows 7 Профессиональная. Бессрочная лицензия №61541869 от 15.02.2013. Договор № 01-эа/13 от 25.02.2013. Дата начала/окончания жизненного цикла 30.10.2012/ 14.01.2020г. Базовый пакет программ Microsoft Office Standard 2013. Бессрочная лицензия №61541869 от 15.02.2013. Договор № 01-эа/13 от 25.02.2013г. Дата начала/окончания жизненного цикла 09.01.2013/ 11.04.2023г. MathWorks Mathlab. Договор 130-эа/13 от 28.11.2013. Учебный комплект КОМПАС-3D. Договор 130-эа/13 от 28.11.2013. AnyLogic 7 Educational. Договор 76-эа/14 от 12.01.2015. PTC Mathcad Prime. Договор 29-эа/14 от 08.07.2014. Microsoft Visio профессиональный 2013. Договор 130-эа/13 от 28.11.2013. Подписка Microsoft Azure DevTool for Teaching на 3 года (дата окончания 20.02.2022)

13. Особенности освоения дисциплины (модуля) лицами с ограниченными возможностями здоровья

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а так же в отдельных группах.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины (модуля) обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

- письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,

- специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,

- при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (в том числе с тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

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

- по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.