

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Невинномысский технологический институт (филиал) СКФУ

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о. директора НТИ (филиал) СКФУ

\_\_\_\_\_ В.В. Кузьменко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
(Электронный документ)

Направление подготовки	<b>13.03.02 Электроэнергетика и электротехника</b>
Профиль	<b>Электропривод и автоматика</b>
Квалификация выпускника	<b>Бакалавр</b>
Форма обучения	<b>очная</b>
Год начала обучения	<b>2020</b>
Изучается в <b>1-6</b> семестре	

Невинномысск, 2020

### 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 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- умение использовать методы и инструменты 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 базовому циклу Б1.В.13. Ее освоение происходит во 1-6 семестрах.

### 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
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности 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
<b>Знать:</b> -функции и средства общения; -психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, этническим и религиозным признакам и др.); - источники, причины и способы управления конфликтами; - аргументации своей позиции; - сущностные характеристики и типологию лидерства; - факторы эффективного лидерства	УК-3

<p><b>Уметь:</b> эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в т.ч. участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать, организовывать и координировать работы в коллективе;</li> <li>- анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу;</li> <li>- устанавливать педагогически целесообразные отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- применять технологии развития лидерских качеств и умений.</li> </ul>	УК-3
<p><b>Владеть:</b></p> <p>-способностью осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</p>	УК-3
<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни;</li> <li>- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели;</li> <li>- основы организации здорового образа жизни;</li> <li>- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;</li> <li>- основы планирования и проведения занятий по физической культуре;</li> <li>- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования.</li> </ul>	УК-7
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;</li> <li>- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;</li> <li>- проводить занятия по общей физической подготовке;</li> <li>- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях</li> </ul>	УК-7
<p><b>Владеть:</b></p> <p>-методикой общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>- методами использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	УК-7

### 6. Объем учебной дисциплины/модуля

	Астр. часов	з.е
Объем занятий: Итого	246	ч.
В том числе аудиторных	162	ч.
Из них:		
Лекция	-	
Практическое занятие	162	ч.
Самостоятельная работа	84	ч.
Зачет	2, 4, 6 семестры	

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							
<b>1 семестр.</b>							
1.	Тема 1. Структура и содержание предмета «Легкая атлетика».	УК-3;УК-7		13.5			
2.	Тема 2. Организация, проведение и элементарные правила соревнований по легкой атлетике.	УК-3;УК-7		13.5			
	<b>Итого за 1 семестр</b>			<b>27.0</b>			
<b>2 семестр.</b>							
3.	Тема 3. Техника спортивной ходьбы.	УК-3;УК-7		12.0			
4.	Тема 4. Техника спортивного бега.	УК-3;УК-7		12.0			
	<b>Итого за 2 семестр</b>			<b>27.0</b>			
<b>3 семестр.</b>							
5.	Тема 5. Техника легкоатлетических прыжков в длину.	УК-3;УК-7		13.5			<b>6.0</b>
6.	Тема 6. Техника легкоатлетических прыжков в высоту.	УК-3;УК-7		13.5			<b>7.5</b>
	<b>Итого за 3 семестр</b>			<b>27.0</b>			<b>13.5</b>
<b>4 семестр</b>							
7.	Тема 7. Техника легкоатлетических метаний	УК-3;УК-7		13.5			<b>6.0</b>
8.	Тема 8. Основы методики обучения.	УК-3;УК-7		13.5			<b>7.5</b>
	<b>Итого за 4 семестр</b>			<b>27.0</b>			<b>13.5</b>
<b>5 семестр</b>							
9.	Тема 8. Основы методики обучения.	УК-3;УК-7		13.5			13.5
10.	Тема 9. Основы спортивной тренировки.	УК-3;УК-7		13.5			13.5
	<b>Итого за 5 семестр</b>			<b>27.0</b>			<b>27.0</b>
<b>6 семестр</b>							
11.	Тема 10. Управление процессом спортивной тренировки в легкой атлетике.	УК-3;УК-7		27.0			30.0
	<b>Итого за 6 семестр</b>			<b>27.0</b>			<b>30.0</b>
	<b>Итого за 1-6 семестры</b>			<b>162.0</b>			<b>84.0</b>

## Спортивные игры

№	Раздел (тема) дисциплины	Реализуемые компетенции	Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов				Самостоятельная работа, часов
			Лекции	Практические	Лабораторные	Групповые	
Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)							
<b>1 семестр.</b>							
1	Тема 1. Футбол как вид спорта и средство физического воспитания	УК-3;УК-7		13.5			
2	Тема 2. Цели, задачи и принципы физической подготовки футболистов	УК-3;УК-7		13.5			
	<b>Итого за 1 семестр</b>			<b>27.0</b>			
<b>2 семестр.</b>							
3.	Тема 3. Цели и задачи технической подготовки футболистов.	УК-3;УК-7		12.0			
4.	Тема 4. Цели и задачи тактической подготовки футболистов.	УК-3;УК-7		12.0			
	<b>Итого за 2 семестр</b>			<b>27.0</b>			
<b>3 семестр.</b>							
5.	Тема 5. Теоретико-методические основы обучения технике игры в баскетбол.	УК-3;УК-7		13.5			<b>6.0</b>
6.	Тема 6. Методика обучения технике нападения игры в баскетбол.	УК-3;УК-7		13.5			<b>7.5</b>
	<b>Итого за 3 семестр</b>			<b>27.0</b>			<b>13.5</b>
<b>4 семестр</b>							
8.	Тема 7. Методика обучения технике защиты игры в баскетбол.	УК-3;УК-7		13.5			13.5
9.	Тема 8. Закономерности обучения игровой деятельности в баскетболе	УК-3;УК-7		13.5			13.5
	<b>Итого за 4 семестр</b>			<b>27.0</b>			<b>27.0</b>
<b>5 семестр</b>							
10.	Тема 9. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания	УК-3;УК-7		13.5			13.5
11.	Тема 10. Техника и тактика игры и их классификация.	УК-3;УК-7		13.5			13.5
	<b>Итого за 5 семестр</b>			<b>27.0</b>			<b>27.0</b>
<b>6 семестр</b>							
13.	Тема 10. Обучение техническим приемам игры. Физическая подготовка волейболистов.	УК-3;УК-7		27.0			30.0
	<b>Итого за 6 семестр</b>			<b>27.0</b>			<b>30.0</b>
	<b>Итого за 1-6 семестры</b>			<b>162.0</b>			<b>84.0</b>

## Ритмическая гимнастика

№	Раздел (тема) дисциплины	Реализуемые компетенции	Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов				Самостоятельная работа, часов
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Групповые консультации	
<b>1 семестр.</b>							
1	Тема 1. Структура и содержание предмета «Ритмическая гимнастика».	УК-3;УК-7		13.5			
2	Тема 2. Основные шаги классической аэробики и техника их исполнения	УК-3;УК-7		13.5			
	<b>Итого за 1 семестр</b>			<b>27.0</b>			
<b>2 семестр.</b>							
3.	Тема 3. Виды ритмической гимнастики и фитнеса по принципу воздействия нагрузок.	УК-3;УК-7		13.5			
4.	Тема 4. Правила измерений параметров веса и тела. Выбор правильной одежды для занятий ритмической гимнастикой и фитнесом.	УК-3;УК-7		13.5			
	<b>Итого за 2 семестр</b>			<b>27.0</b>			
<b>3 семестр.</b>							
5.	Тема 5. Построение занятия в оздоровительной аэробике	УК-3;УК-7		13.5			<b>6.0</b>
6.	Тема 6. Разновидности оздоровительной аэробики.	УК-3;УК-7		13.5			<b>7.5</b>
	<b>Итого за 3 семестр</b>			<b>27.0</b>			<b>13.5</b>
<b>4 семестр</b>							
8.	Тема 7. Профилактика травм на занятиях ритмической гимнастикой и фитнесом. Стадии развития целлюлита.	УК-3;УК-7		13.5			<b>6.0</b>
9.	Тема 8. Принципы питания.	УК-3;УК-7		13.5			<b>7.5</b>
	<b>Итого за 4 семестр</b>			<b>27.0</b>			<b>13.5</b>
<b>5 семестр</b>							
10.	Тема 9. Восстановительные мероприятия и реабилитация после занятий ритмической гимнастикой, фитнесом.	УК-3;УК-7		13.5			13.5
11.	Тема 10. Самоконтроль занимающихся ритмической гимнастикой и фитнесом.	УК-3;УК-7		13.5			13.5
	<b>Итого за 5 семестр</b>			<b>27.0</b>			<b>27.0</b>
<b>6 семестр</b>							

13.	Тема 10. Самоконтроль занимающихся ритмической гимнастикой и фитнесом.	УК-3;УК-7		27.0			30.0
	<b>Итого за 6 семестр</b>			<b>27.0</b>			<b>30.0</b>
	<b>Итого за 1-6 семестры</b>			<b>162.0</b>			<b>84.0</b>

### 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							
<b>1 семестр.</b>							
1	Тема1. Базовая техника (1год обучения)	УК-3;УК-7		13.5			
2	Тема2. Базовая тактика (1год обучения)	УК-3;УК-7		13.5			
	<b>Итого за 1 семестр</b>			<b>27.0</b>			
<b>2 семестр.</b>							
3.	Тема3. Техника комбинаций (1год обучения)	УК-3;УК-7		13.5			
4.	Тема4. Соревновательная подготовка (1год обучения)	УК-3;УК-7		13.5			
	<b>Итого за 2 семестр</b>			<b>27.0</b>			
<b>3 семестр.</b>							
5.	Тема5.Базовая техника (2год обучения)	УК-3;УК-7		13.5			13.5
6.	Тема6. Базовая тактика (2год обучения)	УК-3;УК-7		13.5			13.5
	<b>Итого за 3 семестр</b>			<b>27.0</b>			<b>27.0</b>
<b>4 семестр</b>							
8.	Тема7. Техника комбинаций (2год обучения)	УК-3;УК-7		13.5			13.5
9.	Тема8. Соревновательная подготовка (2 год обучения)	УК-3;УК-7		13.5			13.5
	<b>Итого за 4 семестр</b>			<b>27.0</b>			<b>27.0</b>
<b>5 семестр</b>							
10.	Тема 9. Базовая техника (3год обучения)	УК-3;УК-7		13.5			13.5
11.	Тема10.Базовая тактика (3год обучения)	УК-3;УК-7		13.5			13.5
	<b>Итого за 5 семестр</b>			<b>27.0</b>			<b>27.0</b>
<b>6 семестр</b>							
13.	Тема10.Техника комбинаций (3год обучения)			27.0			30.0
	<b>Итого за 6 семестр</b>	УК-3;УК-7		<b>27.0</b>			<b>30.0</b>
	<b>Итого за 1-6 семестры</b>			<b>162.0</b>			<b>84.0</b>

## Шахматы

	Раздел (тема) дисциплины	Реализуемые компетенции	Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов				Самостоятельная работа, часов
			Лекции	Практические	Лабораторные	Групповые	
Шахматы							
<b>1 семестр.</b>							
1	Шахматная доска	УК-3;УК-7		13.5			
2	Шахматные фигуры	УК-3;УК-7		13.5			
	<b>Итого за 1 семестр</b>			<b>27</b>			
<b>2 семестр.</b>							
3.	Начальная расстановка фигур	УК-3;УК-7		13.5			
4.	Ходы	УК-3;УК-7		13.5			
	<b>Итого за 2 семестр</b>			<b>27</b>			
<b>3 семестр.</b>							
5.	Взятие фигур	УК-3;УК-7		13.5		<b>6.0</b>	
6.	Ходы и взятие фигур	УК-3;УК-7		13.5		<b>7.5</b>	
	<b>Итого за 3 семестр</b>			<b>27.0</b>		<b>13.5</b>	
<b>4 семестр</b>							
7.	Цель шахматной партии	УК-3;УК-7		13.5		<b>6.0</b>	
8.	Игра всеми фигурами из начального положения	УК-3;УК-7		13.5		<b>7.5</b>	
	<b>Итого за 4 семестр</b>			<b>27.0</b>		<b>13.5</b>	
<b>5 семестр</b>							
9.	Шахматная нотация	УК-3;УК-7		13.5		13.5	
10.	Сложные ходы фигур	УК-3;УК-7		13.5		13.5	
	<b>Итого за 5 семестр</b>			<b>27.0</b>		<b>27.0</b>	
<b>6 семестр</b>							
11.	Решение шахматных задач	УК-3;УК-7		27.0		30.0	
	<b>Итого за 6 семестр</b>			<b>27.0</b>		<b>30.0</b>	
	<b>Итого за 1-6 семестры</b>			<b>162.0</b>		<b>84.0</b>	

### 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
<b>1 семестр</b>			
1.	Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.	4.5	
	Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры.	7.5	
	Техника безопасности для обеспечения охраны жизни и здоровья, обучающихся.	1,5	
2.	Виды и характер соревнований по легкой атлетике.	1.5	
	Задачи и содержание курса «Легкая атлетика» в системе подготовки студентов.	1.5	
	Элементарные правила соревнований по легкой атлетике.	1.5	
	Правила соревнований по бегу и ходьбе.	1.5	
	Правила соревнований по бегу и ходьбе.	1.5	
	Правила соревнований по прыжкам, метаниям, многоборью.	1.5	
	Правила соревнований по прыжкам, метаниям, многоборью.	1.5	
	Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике.	3.0	
<b>Итого за 1 семестр</b>		<b>27.0</b>	
<b>2 семестр</b>			
3.	Основы техники спортивной ходьбы.	1.5	
	Основы техники спортивной ходьбы.	4.5	
	Техника спортивной ходьбы.	6.0	
4.	Основы техники бега.	1.5	
	Техника легкоатлетического бега.	1.5	
	Техника бега на средние и длинные дистанции.	1.5	
	Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции.	1.5	
	Особенности техники кроссового бега.	4.5	
	Техника бега на короткие дистанции.	1.5	
	Техника эстафетного бега.		
	Техника барьерного бега.	1.5	
Техника бега с препятствиями.			
Развитие выносливости для поддержания уровня физической подготовки обеспечивающий полноценную			
<b>Итого за 2 семестр</b>		<b>27.0</b>	
<b>3 семестр</b>			
5.	Основы техники прыжков в длину.	4.5	
	Техника различных видов легкоатлетических прыжков в длину.	6.0	
	Техника прыжков в длину с разбега.	6.0	
	Техника тройного прыжка с разбега.	6.0	
	Техника прыжков с места.	4.5	
6.	Основы техники прыжков в высоту.	7.5	
	Техника различных видов легкоатлетических прыжков в высоту.	4.5	

	Техника прыжков в высоту с разбега.	4.5	
	Техника прыжков в высоту с шестом.	4.5	
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>27.0</b>	
	<b>4 семестр</b>		
7.	Основы техники метаний.	3.0	
	Техника различных видов метаний.	1.5	
	Техника толкания.	1.5	
	Техника метания копья, гранаты и малого мяча.	1.5	
	Техника метания диска. Техника метания молот.	3.0	
8.	Обучение как педагогический процесс.	1.5	
	Методические принципы обучения.	1.5	
	Методы, средства и задачи обучения.	1.5	
	Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта.	1.5	
	Анализ, ошибки и оценки выполнения техники движений.	1.5	
	Формы занятий по легкой атлетике.	1.5	
	Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма.	3.0	
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>27</b>	
	<b>5 семестр</b>		
8.	Обучение как педагогический процесс.	1.5	
	Методические принципы обучения.	1.5	
	Методы, средства и задачи обучения.	1.5	
	Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спор.	1.5	
	Анализ, ошибки и оценки выполнения техники движений.	1.5	
	Формы занятий по легкой атлетике.	1.5	
	Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма	3.0	
9.	Цель, задачи и принципы спортивной тренировки.	3.0	
	Средства и методы спортивной тренировки.	1.5	
	Виды спортивной подготовки.	1.5	
	Периодизация спортивной тренировки.	1.5	
	Нагрузка в тренировке легкоатлета.	1.5	
	Этапы многолетней подготовки легкоатлета.	1.5	
	Показатели тренированности легкоатлета.	1.5	
	Методика развития функциональных возможностей легкоатлета.	3.0	
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>27.0</b>	
	<b>6 семестр</b>		
10	Организация учебнотренировочной деятельности.	3.0	
	Планирование учебнотренировочной деятельности .	1.5	
	Учет учебнотренировочной деятельности.	1.5	
	Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике.	1.5	
	Подготовка организма занимающихся к соревновательной деятельности.	1.5	
		3.0	
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>27.0</b>	
	<b>Итого</b>	<b>162.0</b>	

Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)

№ темы	Наименование работы	Объем часов (астр)	Интерактивная форма проведения
<b>1 семестр</b>			
1.	Структура управления футболом в России. Зарождение и развитие игры футбол. Эффективные пути поддержки физического состояния молодежи. Социальная значимость футбола. Техника безопасности для обеспечения охраны жизни и здоровья, обучающихся в футболе.	4.5 7.5 1,5	
2.	Воспитание силы. Воспитание быстроты. Воспитание ловкости. Воспитание скоростно-силовых качеств Средства и инструменты развития физических качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 3.0 3.0	
<b>Итого за 1 семестр</b>		<b>27.0</b>	
<b>2 семестр</b>			
3.	Удары (передачи) по мячу. Удары и остановки мяча, выполняемые ногой. Удары и остановки мяча, выполняемые головой. Технические особенности выполнения ударов (передач по мячу). Технические приемы, выполняемые грудью. Остановка, обработка, перевод мяча (увод, уход с мячом). Ведение мяча.	1.5 3.0 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	
4.	Удары (передачи) по мячу. Удары и остановки мяча, выполняемые ногой. Удары и остановки мяча, выполняемые головой. Т особенности выполнения ударов (передач по мячу). Тактические приемы, выполняемые грудью. Остановка, обработка, перевод мяча (увод, уход с мячом). Ведение мяча.	1.5 1.5 3.0 3.0 1.5 1.5 1.5 1.5	
<b>Итого за 2 семестр</b>		<b>27.0</b>	
<b>3 семестр</b>			
5.	Принципы, средства и методы обучения технике игры в баскетбол. Методы организации занимающихся. Классификация техники игры. Последовательность обучения технике игры. Технология обучения игровым приемам. Техника безопасности для обеспечения охраны жизни и здоровья, обучающихся в баскетболе.	6.0 6.0 7.5 3.0 1.5	
6.	Обучение игровым приемам нападения Стойки и передвижения нападающего . Стойки нападающего.	10.5 1.5	

	Основные способы передвижений в нападении.	4.5	
	Техника владения мячом.	3.0	
	Ловля мяча.		
	Остановки с ловлей мяча.	1.5	
	Передачи мяча.	1.5	
	Ведение мяча.	1.5	
	Остановки после ведения мяча. Броски мяча	1.5	
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>27.0</b>	
	<b>4 семестр</b>		
7.	Обучение игровым приемам защиты.	1.5	
	Стойки и передвижения защитника.	1.5	
	Стойки защитника.	1.5	
	Основные способы передвижений в защите.	1.5	
	Техника владения мячом.	1.5	
	Ловля мяча.	1.5	
	Остановки с ловлей мяча.	1.5	
	Передачи мяча.	1.5	
	Ведение мяча.	1.5	
	Остановки после ведения мяча. Броски мяча	1.5	
8.	Особенности игровой деятельности.	1.5	
	Интеграция результатов обучения в целостную игровую деятельность.	4.5	
	Средства и методы обучения игровой деятельности.	1.5	
	Средства развития физических качеств для поддержания уровня физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность в баскетболе.	3.0	
		1.5	
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>27.0</b>	
	<b>5 семестр</b>		
8.	История и возникновение игры волейбол.	3.0	
	Волейбол в системе физического воспитания.	3.0	
	Принципы обучения двигательным действиям в волейболе.	1.5	
	Техника безопасности для обеспечения охраны жизни и здоровья, обучающихся в волейболе.	1.5	
		4.5	
9.	Основные положения техники игры в волейболе.	3.0	
	Техника нападения.	3.0	
	Техника защиты.	1.5	
	Основные положения тактики игры в волейболе.	1.5	
	Тактика нападения.	4.5	
	Тактика защиты.		
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>27.0</b>	
	<b>6 семестр</b>		
10	Основные положения.	1.5	
	Обучение техническим приемом нападения.	1.5	
	Обучение техническим приемом защиты.	1.5	
	Основные положения.	1.5	
	Общая физическая подготовка.	1.5	
	Специальная физическая подготовка.	1.5	
	Средства и инструменты развития физических качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1.5	
		3.0	
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>27.0</b>	
	<b>Итого</b>	<b>162.0</b>	

## Ритмическая гимнастика

№ темы	Наименование работы	Объем часов (астр)	Интерактивная форма проведения
<b>1 семестр</b>			
1.	<p>Задачи и содержание курса «Ритмическая гимнастика» в системе подготовки студентов.</p> <p>Основные движения в передаче характера музыки и средств музыкальной выразительности (темпа, динамики, регистровой окраски).</p> <p>Гимнастические комплексы.</p> <p>Построения, перестроения, пластические упражнения в передаче формы музыкального произведения.</p> <p>Метроритм, его выразительное значение и отражение в разнообразных движениях.</p> <p>Танцевальные элементы и этюды.</p> <p>Сюжетно - образная драматизация.</p> <p>Музыкальные игры.</p> <p>Техника безопасности для обеспечения охраны жизни и здоровья, обучающихся.</p>	<p>1.5</p> <p>1.5</p> <p>1,5</p> <p>1.5</p> <p>1.5</p> <p>1.5</p> <p>1.5</p> <p>1.5</p> <p>1.5</p>	
2.	<p>История возникновения и развития аэробики.</p> <p>Современные направления оздоровительной аэробики.</p> <p>Оздоровительный эффект аэробных упражнений.</p> <p>Аэробная согласованность в выполнении простых движений в аэробике.</p> <p>Основные виды аэробных движений: ходьба, прыжки, статического равновесия.</p>	<p>1.5</p> <p>1.5</p> <p>1.5</p> <p>3.0</p> <p>4.5</p> <p>1.5</p>	
<b>Итого за 1 семестр</b>		<b>27.0</b>	
<b>2 семестр</b>			
3.	<p>Степ аэробика.</p> <p>Фитбол аэробика.</p> <p>Танцевальная аэробика.</p> <p>Кардио тренировки с низкой интенсивностью.</p> <p>Кардио тренировки с высокой интенсивностью.</p> <p>Совмещение кардио и силовых нагрузок.</p> <p>Виды кардио тренировок: бег, велосипедная езда, плавание, ходьба, степпер.</p>	<p>1.5</p> <p>1.5</p> <p>3.0</p> <p>1.5</p> <p>1.5</p> <p>1.5</p> <p>1.5</p>	
4.	<p>Определение оптимальных параметров тела.</p> <p>Определение пропорций фигуры и массы тела.</p> <p>Определение собственных параметров тела.</p> <p>Правильная одежда для силовых тренировок.</p> <p>Одежда для бега и ходьбы.</p> <p>Одежда для йоги.</p>	<p>1.5</p> <p>1.5</p> <p>3.0</p> <p>3.0</p> <p>4.5</p> <p>1.5</p>	
<b>Итого за 2 семестр</b>		<b>27</b>	
<b>3 семестр</b>			
5.	<p>Структура занятий оздоровительной аэробикой.</p> <p>Подготовительная часть (разминка).</p> <p>Основная часть.</p>	<p>1.5</p> <p>1.5</p>	

	Силовая часть (калистеника). Заключительная часть. Формы обучения и проведения занятий оздоровительной аэробики. Методы создания соединений и комбинаций в аэробики. Основные базовые элементы оздоровительной аэробики. Основные движения и терминология базовой аэробики. Термины движений рук, используемые в аэробики. Указания и команды, используемые в аэробики. Средства развития физических качеств для поддержания уровня физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность.	1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	
6.	Базовая (классическая) аэробика. Танцевальная аэробика. Степ-аэробика. Фитбол-аэробика. Функциональное состояние занимающихся на занятиях оздоровительной аэробики.	3.0 1.5 1.5 1.5 4.5	
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>27.0</b>	
	<b>4 семестр</b>		
7.	Синдром перетренировки. Растяжение. Ушиб. Рана. Синдром перетренировки. Растяжение. Ушиб. Рана.	3.0 1.5 3.0 3.0 3.0	
8.	Выбор правильных напитков во время занятий ритмической гимнастики и фитнесом. Пищевая и энергетическая ценность продуктов: строительный материал нашего организма. Энергетический запас организма. Основная часть организма. Пектиновые вещества и клетчатка. Витамины и витаминоподобные вещества: водорастворимые витамины; липовитамины, витаминоподобные вещества; минеральные вещества; микроэлементы; поливитаминовые препараты. Вода. Калорийность рациона. Качественный состав пищи. Пищевые добавки.	1.5 1.5 3.0 1.5 1.5 1.5 3.0	
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>27.0</b>	
	<b>5 семестр</b>		
8.	Педагогические и медико-биологические средства восстановления. Спортивный массаж. Точечный массаж. Медетерапия. Баночный массаж. Лечебный массаж и корригирующие упражнения при заболеваниях позвоночника. Мануальная терапия при заболеваниях позвоночника. Тепловые воздействия и сгонка веса. Водные процедуры. Физиотерапевтические процедуры, фармакологические средства. Психофизиологические средства восстановления..	1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	

9.	Диагностика и самодиагностика организма на занятиях по оздоровительному фитнесу. Врачебный контроль. Педагогический контроль. Самоконтроль. Исследование и оценка физического развития. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития.	1.5 3.0 3.0 1.5 1.5 1.5 1.5	
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>27.0</b>	
	<b>6 семестр</b>		
10	Диагностика и самодиагностика организма на занятиях по оздоровительному фитнесу. Врачебный контроль. Педагогический контроль. Самоконтроль. Исследование и оценка физического развития. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития.	1.5 3.0 1.5 3.0 1.5 1.5 1.5	
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>27.0</b>	
	<b>Итого</b>	<b>246</b>	

#### Настольный теннис

№ темы	Наименование работы	Объем часов (астр)	Интерактивная форма проведения
	<b>1 семестр</b>		
1.	Хватка ракетки. Жонглирование мячом. Овладение базовой техникой с работой ног. Овладение техникой ударов по мячу на столе.	4.5 4.5 1.5 3.0	
2.	Игра на столе с тренером Игра накатом Игра срезкой и подрезкой Игра со всего стола с коротких и длинных мячей Групповые игры	1.5 1.5 1.5 3.0 3.0	
	<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>27.0</b>	
	<b>2 семестр</b>		
3.	Подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.	1.5 4.5 3.0 3.0	
4.	Проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола. Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла. Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой). Накат справа против подрезки справа или слева	4.5 3.0 3.0 1.5	

	на половине стола(центральная зона). Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.	1.5	
	<b>Итого за 2 семестр</b>	<b>27</b>	
	<b>3 семестр</b>		
5.	Атакующий удар справа. Подставка. Удары толчком из ближней и средней зоны. Накат. Подрезка. Прием подачи. Прием подачи.	1.5 1.5 3.0 1.5 3.0 1.5 1.5	
6.	Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнение атакующих ударов средней силы и умение регулировать силу атакующих ударов. Обучение выполнения подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами. Выполнение подставки слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки. Удары срезкой с целью заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара. Серия срезов + удары накатом + атакующий удар. Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом. Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.	1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>27.0</b>	
	<b>4 семестр</b>		
7.	Удар накатом по топ-спину после приема подставкой После приема мяча на столе провести двустороннюю атаку Удар накатом из боковой позиции после серии срезов в передвижении Удар накатом и завершающий удар после серии срезов Двусторонняя подрезка + атакующий удар справа Двусторонняя подрезка + прием мяча над столом подставкой.	1.5 1.5 3.0 1.5 3.0 3.0	
8.	Произвольный способ подачи + контрудары справа на 1/2 стола. Произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на 1/2 стола. Произвольный способ подачи + завершающий удар.	1.5 1.5 1.5	



	Подача по направлению + игра «треугольник».	1.5	
	Произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на 1/2 и 2/3 стола.	3.0	
	Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола.	1.5	
	Накат + завершающий удар на 2/3 стола.	1.5	
	Официальные соревнования. Участвовать в 6 соревнованиях, провести не менее 42 встречи.	1.5	
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>27.0</b>	
	<b>5 семестр</b>		
8.	Быстроатакующий стиль.	4.5	
	Атакующий удар справа.	1.5	
	Подача и прием подачи.	4.5	
	Срезка.	1.5	
	Передвижение.	1.5	
9.	Подача + сильный атакующий удар: каждый игрок должен преимущественно применять 1-2 варианта подач, остальные вспомогательные.	1.5	
	Подача длинных мячей с верхним вращением в сочетании с сильным атакующим ударом; способы и направления подачи и приема подачи определяются как произвольно, так и по заданию в сочетании с атакующим ударом.	1.5	
	Подставка слева + атакующий удар справа.		
	Овладение инициативой посредством «зажима» противника в какой-либо угол + завершающий удар. Изменение направления ударов вправо и влево + выбор момента для завершающего удара.	1.5	
	Посыл мячей в игрока, выбор момента для завершающего удара.	1.5	
	Серийная атака накато́м + атакующий удар.		
	Накат в один угол, завершающий удар в другой.	1.5	
	Накат по двум углам и внезапный удар по центральной линии; длинный накат + короткий для создания условий для завершения атаки.	1.5	
	Быстрая и медленная срезка по двум углам, выжидая момент для атаки.	1.5	
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>27.0</b>	
	<b>6 семестр</b>		
10	Стиль игры - быстрый атакующий удар + топ-спин	3.5	
	Стиль игры — топ-спин + атакующий удар	4.5	
	Стиль игры — подрезка + атакующий удар	5.5	
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>27.0</b>	
	<b>Итого</b>	<b>162.0</b>	

## Шахматы

№ темы	Наименование работы	Объем часов (астр)	Интерактивная форма проведения
	<b>1 семестр</b>		
1.	Шахматная доска.	3.0	
	Белые и черные поля.	1.5	
	Горизонталь, вертикаль, диагональ.	1.5	

	Центр шахматной доски.	1.5	
	Понятие «шахматная доска», «партнеры»	1.5	
	Расположение доски между партнерами.	1.5	
	Разновидности досок. Центр доски. Количество полей в центре.	1.5	
	Понятие «Шахматная диаграмма».	1,5	
2.	Знакомство с названиями шахматных фигур.	3.0	
	Белые фигуры.	3.0	
	Черные фигуры.	3.0	
	Пешка, ферзь, ладья, слон, ферзь, конь, король.	4.5	
	<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>27.0</b>	
	<b>2 семестр</b>		
3.	Начальное положение (начальная позиция).	1.5	
	Расположение каждой из фигур в начальном положении.	4.5	
	Правило «Каждый ферзь любит свой цвет».	3.0	
	Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур	3.0	
4.	Правила хода.	4.5	
	Белопольные и чернопольные слоны.	1.5	
	Одноцветные и разноцветные слоны. Качество.	1.5	
	Легкие и тяжелые фигуры.	4.5	
	Ладейные, коневые, слоновые, ферзевые и королевские пешки	1.5	
	<b>Итого за 2 семестр</b>	<b>27.0</b>	
	<b>3 семестр</b>		
5.	Взятия каждой из фигур.	3.0	
	Игра «на уничтожение».	1.5	
	Взятие на проходе.	1.5	
	Превращение пешки.	1.5	
	Сравнительная сила фигур.	4.5	
	Ценность шахматных фигур	1.5	
6.	Дидактические игры и игровые задания. «Игра на уничтожение»	1.5	
	«Один в поле воин».	1.5	
	«Лабиринт».	3.0	
	«Перехитри часовых».	3.0	
	«Перехитри часовых».	4.5	
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>27.0</b>	
	<b>4 семестр</b>		
7.	Шах. Понятие о шахе.	4.5	
	Защита от шаха.	1.5	
	Мат – цель шахматной партии. Матование одинокого короля.	1.5	
	Задачи на мат в один ход.	1.5	
	Пат. Ничья. Пат и другие случаи ничьей. Мат в один ход.	1.5	
	Длинная и короткая рокировка и ее правила.	1.5	
8.	Шахматная партия.	1.5	
	Начало шахматной партии.	4.5	
	Представления о том, как начинать шахматную партию.	1.5	
	Короткие шахматные партии.	3.0	
	Короткие шахматные партии.	1.5	
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>27.0</b>	
	<b>5 семестр</b>		

9.	Повторить понятие «шахматная нотация»	4.5	
	Закрепить умение определять «адрес» каждого поля.	4.5	
	Повторить понятия - «диаграмма», «центр», «угловые поля».	4.5	
10.	Особый ход – рокировка	3.0	
	Шах. Мат. Пат. Вечный шах.	1.5	
	Мат в один ход: более сложные случаи.	1.5	
	Линейный мат. Мат в 2 хода	1.5	
	Мат королём и ферзём.	3.0	
	Двойной удар.	1.5	
	Шах с выигрышем фигуры	1.5	
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>27.0</b>	
	<b>6 семестр</b>		
11	Решение шахматных задач	3.0	
	Типовые комбинации	4.5	
	Методы атаки	1.5	
	Шахматный праздник	4.5	
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>27.0</b>	
	<b>Итого</b>	<b>162.0</b>	

### 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		
				СРС	Контактная работа с преподавателем	Всего
<b>3 семестр</b>						
УК-3 УК-7	Самостоятельное изучение литературы	Устный отчет	Собеседование	1.22	0.13	1.35
УК-3 УК-7	Подготовка к практическим занятиям	Устный отчет	Сдача нормативов	3.65	0.40	4.05
УК-3 УК-7	Подготовка к зачету	Контрольное тестирование	Комплект оценочных средств	4.39	0.47	4.86
<b>Итого за 3 семестр</b>				<b>12.63</b>	<b>0.87</b>	<b>13.5</b>

<b>4 семестр</b>						
УК-3 УК-7	Изучение литературы	Устный отчет	Собеседование	1.22	0.13	1.35
УК-3 УК-7	Подготовка к практическим занятиям	Устный отчет	Сдача нормативов	3.65	0.40	4.05
УК-3 УК-7	Подготовка к зачету	Контрольное тестирование	Комплект оценочных средств	4.39	0.47	4.86
<b>Итого за 4 семестр</b>				<b>12.63</b>	<b>0.87</b>	<b>13.5</b>

<b>5 семестр</b>						
УК-3 УК-7	Изучение литературы	Устный отчет	Собеседование	2.43	0.27	2.7
УК-3 УК-7	Подготовка к практическим занятиям	Устный отчет	Сдача нормативов	7.29	0.81	8.1
УК-3 УК-7	Подготовка к зачету	Контрольное тестирование	Комплект оценочных средств	9.72	1.62	16.2
<b>Итого за 5 семестр</b>				<b>24.3</b>	<b>2.7</b>	<b>27.0</b>

<b>6 семестр</b>						
УК-3 УК-7	Изучение литературы	Устный отчет	Собеседование	2.7	0.3	3
УК-3 УК-7	Подготовка к практическим занятиям	Устный отчет	Сдача нормативов	8.7	0.9	9
УК-3 УК-7	Подготовка к зачету	Контрольное тестирование	Комплект оценочных средств	16.2	1.8	18
<b>Итого за 6 семестр</b>				<b>27.0</b>	<b>3.0</b>	<b>30</b>
<b>Итого</b>				<b>76.56</b>	<b>7.44</b>	<b>84</b>

## 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 с использованием технических средств	Наименование оценочного средства
УК-3 УК-7	темы № 1-2	Собеседование	Текущий	Устный	Вопросы для собеседования
		Собеседование	Текущий	Устный	Собеседование
		Контрольные испытания	Промежуточный	Комплект оценочных средств	Прием нормативов
УК-3 УК-7	темы № 3-4	Собеседование	Текущий	Устный	Вопросы для собеседования
		Собеседование	Текущий	Устный	Собеседование
		Контрольные испытания	Промежуточный	Комплект оценочных средств	Прием нормативов
УК-3 УК-7	темы № 5-6	Собеседование	Текущий	Устный	Вопросы для собеседования
		Собеседование	Текущий	Устный	Собеседование
		Контрольные испытания	Промежуточный	Комплект оценочных средств	Прием нормативов
УК-3 УК-7	темы № 7-8	Собеседование	Текущий	Устный	Вопросы для собеседования
		Собеседование	Текущий	Устный	Собеседование
		Контрольные испытания	Промежуточный	Комплект оценочных средств	Прием нормативов
УК-3 УК-7	темы № 9-10	Собеседование	Текущий	Устный	Вопросы для собеседования
		Собеседование	Текущий	Устный	Собеседование
		Контрольные испытания	Промежуточный	Комплект оценочных средств	Прием нормативов
УК-3 УК-7	темы № 10	Собеседование	Текущий	Устный	Вопросы для собеседования
		Собеседование	Текущий	Устный	Собеседование
		Контрольные испытания	Промежуточный	Комплект оценочных средств	Прием нормативов

### 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
УК-3					

Базовый	Знать: функции и средства общения; - психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, этническим и религиозным признакам и др.)	Плохо знает функции и средства общения; психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, этническим и религиозным признакам и др.)	Знает функции и средства общения; психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, этническим и религиозным признакам и др.); - источники, причины и способы управления конфликтами; - аргументации своей позиции; - сущностные характеристики и типологию лидерства; - факторы эффективного лидерства	Хорошо знает Знает функции и средства общения; психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, этническим и религиозным признакам и др.); - источники, причины и способы управления конфликтами; - аргументации своей позиции; - сущностные характеристики и типологию лидерства; - факторы эффективного лидерства	
	Уметь взаимодействовать с другими членами команды, в т.ч. участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды; - планировать, организовывать и координировать работы в коллективе	Не умеет взаимодействовать с другими членами команды, в т.ч. участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды; - планировать, организовывать и координировать работы в коллективе	Умеет - планировать, организовывать и координировать работы в коллективе; - анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу; - устанавливать педагогически целесообразные отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной	Хорошо умеет взаимодействовать с другими членами команды применять технологии развития лидерских качеств и умений; анализировать и формулировать основные методы физического воспитания	

			деятельности; - применять технологии развития лидерских качеств и умений		
	Владеть-способностью осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	Отсутствие навыков владения способностью осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	Владеет способностью осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	Хорошо взаимодействует и может работать в коллективе	
Повышенный	Знать основные функции и средства общения; психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, этническим и религиозным признакам и др.); источники, причины и способы управления конфликтами; - аргументации своей позиции; - сущностные характеристики и типологию лидерства; - факторы эффективного лидерства				Хорошо знает средства общения и аргументации своей позиции; разнообразие способов общения
	Уметь: эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в т.ч. участвовать в обмене информацией,				Хорошо умеет-устанавливать целесообразные отношения с участниками

УК-7

знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды; - планировать, организовывать и координировать работы в коллективе				и процесса физкультурно-спортивной деятельности
Владеть способностью осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде				Хорошо владеет способностью устанавливать взаимоотношения в коллективе, реализовать технологии лидерских качеств и умений.
Знать значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни	не достаточно знает основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни	Слабо знает методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта	Хорошо знает основы планирования и проведения занятий по физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности и по результатам тестирования. - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря	
Уметь использовать	Не умеет использовать	Слабо умеет определить	Хорошо умеет использовать	



	основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; -основы организации здорового образа жизни	основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; -основы организации здорового образа жизни	основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности	основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; -основы организации здорового образа жизни	
	Владеть методикой общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не достаточно владеет методикой общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Слабо владеет методами использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.	Хорошо владеет методикой общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - методами использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.	
Повышенный	Знать основы планирования и проведения занятий по физической культуре;				Хорошо знает основные показатели физического развития,

<p>основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности и по результатам тестирования. - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря</p>				<p>функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; основы организации и здорового образа жизни</p>
<p>Уметь планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях</p>				<p>Хорошо умеет определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; выстраивать траекторию здорового образа жизни</p>
<p>Владеть методикой общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента поддерживать</p>				<p>Хорошо владеет навыками, методами и способами построения занятий учитывая величину нагрузки на занятиях; - методами</p>

должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; -методами использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.				использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
---	--	--	--	---

### 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

Не предусмотрена программой

### Промежуточная аттестация

#### Промежуточная аттестация в форме 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 (*S*<sub>зач</sub>) при различных рейтинговых баллах по дисциплине по результатам работы в семестре

Рейтинговый балл по дисциплине по результатам работы в семестре ( <i>R</i> <sub>сем</sub> )	Количество баллов за зачет ( <i>S</i> <sub>зач</sub> )
$50 \leq R_{\text{сем}} \leq 60$	40
$39 \leq R_{\text{сем}} < 50$	35
$33 \leq R_{\text{сем}} < 39$	27
$R_{\text{сем}} < 33$	0

### 8.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

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

Дифференцированный зачет или 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	Самостоятельное 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 дисциплины 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, 2018. — 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 по дисциплине «Физическая культура и спорт» 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, 2018 - 21 с.

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

1. <http://www.iprbookshop.ru/64984.html> - IPR BOOKS Электронно-библиотечная система;
2. <http://window.edu.ru> — единое окно доступа к образовательным ресурсам

## 11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, перечень технических средств связи для проведения видеоконференций.

Информационно справочные системы:  
Правовая система «Консультант плюс»

### Программное обеспечение:

1. Microsoft Windows 7 Профессиональная Программа DreamSpark Premium Electronic Software Delivery (3 years), Сублицензионный договор №55986/PHД5195 от 01.09.2016. Microsoft Office стандартный 2013 OPEN 91904295ZZE1505, 61907927 Дата окончания OPEN 99634054ZZE2002 Open License 69398326 2020-02-29
2. Microsoft Windows 7 Профессиональная Программа DreamSpark Premium Electronic Software Delivery (3 years), Сублицензионный договор №55986/PHД5195 от 01.09.2016. Microsoft Office стандартный 2013 OPEN 91904295ZZE1505, 61907927 Дата окончания OPEN 99634054ZZE2002 Open License 69398326 2020-02-29. MATLAB ЛИЦЕНЗИЯ № 920056 Au 2017 основная лицензия 561-981143MATHCAD лицензионный договор № 464360 от 03.09.17

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

<p>Аудитория № 210 «Аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации»</p>	<p>доска меловая – 1 шт., стол преподавателя – 1 шт., стул преподавателя – 1 шт., комплект мебели ученической – 26 шт., кафедра – 1 шт., встроенный шкаф – 3 шт., демонстрационное оборудование: проектор переносной, экран, ноутбук.</p>	<p>Microsoft Windows 7 Профессионал Программа DreamSpark Premium Elite Software Delivery (3 years), Сублицензионный договор №55986/РНД5195 от 01.09.2016. Microsoft Office стандартный 2013 OPEN 91904295ZZE1505, 61907927 Дата окончания OPEN 99634054ZZE2002 License 69398326 2020-02-29</p>
<p>Спортивный зал</p>	<p>баскетбольный щит – 2 шт., волейбольная сетка – 1шт., гимнастические скамейки – 6 шт., передвижной стол для настольного тенниса – 4шт., шведская лестница с перекладинами – 2шт.</p>	
<p>Аудитория № 319 «Помещение для самостоятельной работы обучающихся»</p>	<p>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.</p>	<p>Microsoft Windows 7 Профессионал Программа DreamSpark Premium Elite Software Delivery (3 years) Сублицензионный договор №55986/РНД5195 от 01.09.2016. Microsoft Office стандартный 2013 OPEN 91904295ZZE1505, 61907927 Дата окончания OPEN 99634054ZZE2002 License 69398326 2020-02-29. Microsoft Office Лицензия № 920056 AutoCAD основная лицензия 561-981143 Microsoft лицензионный договор № 46403.09.2014г</p>

## 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.