Подписан: Ефанов Алексей Валерьевич
Дата: 2022-06-29 12:07:13

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор НТИ (филиал) СКФУ

_____Ефанов А.В.

"___"_____2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Направление подготовки	15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств
Профиль	Информационно-управляющие системы
Форма обучения	очная
Год начала обучения	2022
Изучается в **1-6** семестрах	

Разработано

Старший преподаватель кафедры ГиМД

_____Турбина Е.Ю.

Невинномысск, 2022

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью физического воспитания студентов в вузе является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта, для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. будущего бакалавра-инженера по направлению подготовки 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- формирование осознанного понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности, используя здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
- овладение целостной системной знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности;
-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 способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни;
- приобретение опыта в умении планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к вариативному циклу Б1.В.13 Ее освоение происходит 1-6 семестрах.

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

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	Осознает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; анализирует основные показатели физического развития и физической подготовленности для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; применяет основы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	ИД-2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и	Планирует отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;

социальной и профессиональной деятельности	обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	использует инструменты управления временем при построении траектории для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-3 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Применяет методику общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к профессиональной деятельности; применяет научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни

4. Объем учебной дисциплины/модуля

Объем занятий:	З.е.	Астр. ч.	Из них в форме практической подготовки
Всего:	2	246	
Из них аудиторных:			
Лекций		-	
Лабораторных работ		-	
Практических занятий		177	177
Самостоятельной работы		69	69
Формы контроля:			
Зачет	2,4,6 семестры		

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

7.1 Тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины	Реализуемые компетенции	Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов				Самостоятельная работа, часов
			Лекции	Практические	Лабораторные	Групповые консультац	
Легкая атлетика							
1 семестр.							
1.	Тема1. Структура и содержание предмета «Легкая атлетика».	УК-7		13.5			
2.	Тема 2. Организация, проведение и элементарные правила соревнований по легкой атлетике.	УК-7		13.5			

	Итого за 1 семестр			**27.0**			
2 семестр.							
3.	Тема 3. Техника спортивной ходьбы.	УК-7		12.0			
4.	Тема 4. Техника спортивного бега.	УК-7		12.0			
	Итого за 2 семестр			**24.0**			
3 семестр.							
5.	Тема 5. Техника легкоатлетических прыжков в длину.	УК-7		13.5			**6.0**
6.	Тема 6. Техника легкоатлетических прыжков в высоту.	УК-7		13.5			**7.5**
	Итого за 3 семестр			**27.0**			**13.5**
4 семестр							
7.	Тема 7. Техника легкоатлетических метаний	УК-7		12.0			**6.0**
8.	Тема 8. Основы методики обучения.	УК-7		12.0			**6.0**
	Итого за 4 семестр			**24.0**			**12.0**
5 семестр							
9.	Тема 8. Основы методики обучения.	УК-7		13.5			**6.0**
10.	Тема 9. Основы спортивной тренировки.	УК-7		13.5			**7.5**
	Итого за 5 семестр			**27.0**			**13.5**
6 семестр							
11.	Тема 10. Управление процессом спортивной тренировки в легкой атлетике.	УК-7		27.0			13.5
	Итого за 6 семестр			**48.0**			**13.5**
	Итого за1-6 семестры			**177.0**			**69.0**

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)							
1 семестр.							
1	Тема 1.Футбол как вид спорта и средство физического воспитания	УК-7		13.5			
2	Тема2.Цели, задачи и принципы физической подготовки футболистов	УК-7		13.5			
	Итого за 1 семестр			**27.0**			
2 семестр.							
3.	Тема 3.Цели и задачи технической подготовки	УК-7		12.0			

	футболистов.						
4.	Тема 4.Цели и задачи тактической подготовки футболистов.	УК-7		12.0			
	Итого за 2 семестр			**24.0**			
3 семестр.							
5.	Тема 5. Теоретико-методические основы обучения технике игры в баскетбол.	УК-7		13.5			**6.0**
6.	Тема 6. Методика обучения технике нападения игры в баскетбол.	УК-7		13.5			**7.5**
	Итого за 3 семестр			**27.0**			**13.5**
4 семестр							
8.	Тема 7. Методика обучения технике защиты игры в баскетбол.	УК-7		12.0			**6.0**
9.	Тема 8. Закономерности обучения игровой деятельности в баскетболе	УК-7		12.0			**6.0**
	Итого за 4 семестр			**24.0**			**12.0**
5 семестр							
10.	Тема 9.Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания	УК-7		13.5			**6.0**
11.	Тема 10.Техника и тактика игры и их классификация.	УК-7		13.5			**7.5**
	Итого за 5 семестр			**27.0**			**13.5**
6 семестр							
13.	Тема 10. Обучение техническим приемом игры. Физическая подготовка волейболистов.	УК-7		27.0			13.5
	Итого за 6 семестр			**48.0**			**13.5**
	Итого за1-6 семестры			**177.0**			**69.0**

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».	УК-7		13.5			
2	Тема2. Основные шаги классической аэробики и техника их исполнения	УК-7		13.5			
	Итого за 1 семестр			**27.0**			

2 семестр.							
3.	Тема 3. Виды ритмической гимнастики и фитнеса по принципу воздействия нагрузок.	УК-7		12.0			**6.0**
4.	Тема 4. Правила измерений параметров веса и тела. Выбор правильной одежды для занятий ритмической гимнастикой и фитнесом.	УК-7		12.0			**6.0**
	Итого за 2 семестр			**24.0**			**12.0**
3 семестр.							
5.	Тема 5. Построение занятия в оздоровительной аэробике	УК-7		13.5			**6.0**
6.	Тема 6. Разновидности оздоровительной аэробики.	УК-7		13.5			**7.5**
	Итого за 3 семестр			**27.0**			**13.5**
4 семестр							
8.	Тема 7. Профилактика травм на занятиях ритмической гимнастикой и фитнесом. Стадии развития целлюлита.	УК-7		12.0			**6.0**
9.	Тема 8. Принципы питания.	УК-7		12.0			**6.0**
	Итого за 4 семестр			**24.0**			**12.0**
5 семестр							
10.	Тема 9. Восстановительные мероприятия и реабилитация после занятий ритмической гимнастикой, фитнесом.	УК-7		13.5			**6.0**
11.	Тема 10. Самоконтроль занимающихся ритмической гимнастикой и фитнесом.	УК-7		13.5			**7.5**
	Итого за 5 семестр			**27.0**			**13.5**
6 семестр							
13.	Тема 10. Самоконтроль занимающихся ритмической гимнастикой и фитнесом.	УК-7		27.0			13.5
	Итого за 6 семестр			**48.0**			**13.5**
	Итого за1-6 семестры			**177.0**			**69.0**

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	УК-7		13.5			

	обучения)						
2	Тема2. Базовая тактика (1год обучения)	УК-7		13.5			
	Итого за 1 семестр			**27.0**			
2 семестр.							
3.	Тема3. Техника комбинаций (1год обучения)	УК-7		12.0			
4.	Тема4. Соревновательная подготовка (1год обучения)	УК-7		12.0			
	Итого за 2 семестр			**24.0**			
3 семестр.							
5.	Тема5.Базовая техника (2год обучения)	УК-7		13.5			**6.0**
6.	Тема6. Базовая тактика (2год обучения)	УК-7		13.5			**7.5**
	Итого за 3 семестр			**27.0**			**13.5**
4 семестр							
8.	Тема7. Техника комбинаций (2год обучения)	УК-7		12.0			**6.0**
9.	Тема8. Соревновательная подготовка (2 год обучения)	УК-7		12.0			**6.0**
	Итого за 4 семестр			**24.0**			**12.0**
5 семестр							
10.	Тема 9. Базовая техника (3год обучения)	УК-7		13.5			**6.0**
11.	Тема10.Базовая тактика (3год обучения)	УК-7		13.5			**7.5**
	Итого за 5 семестр			**27.0**			**13.5**
6 семестр							
13.	Тема10.Техника комбинаций (3год обучения)	УК-7		27.0			13.5
	Итого за 6 семестр			**48.0**			**13.5**
	Итого за1-6 семестры			**177.0**			**69.0**

Шахматы

	Раздел (тема) дисциплины	**Реализуемые компетенции**	**Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов**				**Самостоятельная работа, часов**
			Лекции	**Практические**	**Лабораторные**	**Групповые**	
Шахматы							
1 семестр.							
1	Шахматная доска	УК-7		13.5			
2	Шахматные фигуры	УК-7		13.5			
	Итого за 1 семестр			**27**			
2 семестр.							
3.	Начальная расстановка фигур	УК-7		13.5			
4.	Ходы	УК-7		13.5			

	Итого за 2 семестр			**27**			
3 семестр.							
5.	Взятие фигур	УК-7		13.5			**6.0**
6.	Ходы и взятие фигур	УК-7		13.5			**7.5**
	Итого за 3 семестр			**27.0**			**13.5**
4 семестр							
7.	Цель шахматной партии	УК-7		12.0			**6.0**
8.	Игра всеми фигурами из начального положения	УК-7		12.0			**6.0**
	Итого за 4 семестр			**24.0**			**12.0**
5 семестр							
9.	Шахматная нотация	УК-7		13.5			**6.0**
10.	Сложные ходы фигур	УК-7		13.5			**7.5**
	Итого за 5 семестр			**27.0**			**13.5**
6 семестр							
11.	Решение шахматных задач	УК-7		27.0			13.5
	Итого за 6 семестр			**48.0**			**13.5**
	Итого за1-6 семестры			**177.0**			**69.0**

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	Обьем часов (астр)	Интерактивная форма проведения
	1 семестр		
1.	Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Техника безопасности для обеспечения охраны жизни и здоровья, обучающихся.	4.5 7.5 1,5	

2.	Виды и характер соревнований по легкой атлетике. Задачи и содержание курса «Легкая атлетика» в системе подготовки студентов. Элементарные правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований по бегу и ходьбе. Правила соревнований по бегу и ходьбе. Правила соревнований по прыжкам, метаниям, многоборью. Правила соревнований по прыжкам, метаниям, многоборью. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике.	1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 3.0	
	Итого за 1 семестр	**27.0**	
	2 семестр		
3.	Основы техники спортивной ходьбы. Основы техники спортивной ходьбы. Техника спортивной ходьбы.	1.5 4.5 6.0	
4.	Основы техники бега. Техника легкоатлетического бега. Техника бега на средние и длинные дистанции. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции. Особенности техники кроссового бега. Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега. Техника барьерного бега. Техника бега с препятствиями. Развитие выносливости для подержания уровня физической подготовки обеспечивающий полноценную	1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	
	Итого за 2 семестр	**24.0**	
	3 семестр		
5.	Основы техники прыжков в длину. Техника различных видов легкоатлетических прыжков в длину. Техника прыжков в длину с разбега. Техника тройного прыжка с разбега. Техника прыжков с места.	4.5 6.0 6.0 6.0 4.5	
6.	Основы техники прыжков в высоту. Техника различных видов легкоатлетических прыжков в высоту. Техника прыжков в высоту с разбега. Техника прыжков в высоту с шестом.	7.5 4.5 4.5 4.5	
	Итого за 3 семестр	**27.0**	
	4 семестр		
7.	Основы техники метаний. Техника различных видов метаний. Техника толкания. Техника метания копья, гранаты и малого мяча. Техника метания диска. Техника метания молот.	3.0 1.5 1.5 1.5 3.0	
8.	Обучение как педагогический процесс. Методические принципы обучения. Методы, средства и задачи обучения.	1.5 1.5 1.5	

	Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта. Анализ, ошибки и оценки выполнения техники движений. Формы занятий по легкой атлетике. Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма.	1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	
	Итого за 4 семестр	**24.0**	
	5 семестр		
8.	Обучение как педагогический процесс. Методические принципы обучения. Методы, средства и задачи обучения. Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спор. Анализ, ошибки и оценки выполнения техники движений. Формы занятий по легкой атлетике. Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма	1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 3.0	
9.	Цель, задачи и принципы спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Виды спортивной подготовки. Периодизация спортивной тренировки. Нагрузка в тренировке легкоатлета. Этапы многолетней подготовки легкоатлета. Показатели тренированности легкоатлета. Методика развития функциональных возможностей легкоатлета.	3.0 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 3.0	
	Итого за 5 семестр	**27.0**	
	6 семестр		
10	Организация учебнотренировочной деятельности. Планирование учебнотренировочной деятельности . Учет учебнотренировочной деятельности. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике. Подготовка организма занимающихся к соревновательной деятельности.	9.0 9.0 9.0 9.0 9.0 3.0	
	Итого за 6 семестр	**48.0**	
	Итого	**177.0**	

Спортивные игры (футбол,баскетбол,волейбол)

№ темы	Наименование работы	Обьем часов (астр)	Интерактивная форма проведения
	1 семестр		

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	
	Итого за 1 семестр	**27.0**	
	2 семестр		
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 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	
	Итого за 2 семестр	**24.0**	
	3 семестр		
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. Основные способы передвижений в нападении. Техника владения мячом. Ловля мяча. Остановки с ловлей мяча. Передачи мяча. Ведение мяча. Остановки после ведения мяча. Броски мяча	10.5 1.5 4.5 3.0 1.5 1.5 1.5 1.5	

	Итого за 3 семестр	**27.0**	
	4 семестр		
7.	Обучение игровым приемам защиты. Стойки и передвижения защитника. Стойки защитника. Основные способы передвижений в защите. Техника владения мячом. Ловля мяча. Остановки с ловлей мяча. Передачи мяча. Ведение мяча. Остановки после ведения мяча. Броски мяча	1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	
8.	Особенности игровой деятельности. Интеграция результатов обучения в целостную игровую деятельность. Средства и методы обучения игровой деятельности. Средства развития физических качеств для подержания уровня физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность в баскетболе.	1.5 4.5 1.5 1.5 3.0 1.5	
	Итого за 4 семестр	**24.0**	
	5 семестр		
8.	История и возникновение игры волейбол. Волейбол в системе физического воспитания. Принципы обучения двигательным действиям в волейболе. Техника безопасности для обеспечения охраны жизни и здоровья, обучающихся в волейболе.	3.0 3.0 1.5 1.5 4.5	
9.	Основные положения техники игры в волейболе. Техника нападения. Техника защиты. Основные положения тактики игры в волейболе. Тактика нападения. Тактика защиты.	3.0 3.0 1.5 1.5 4.5	
	Итого за 5 семестр	**27.0**	
	6 семестр		
10	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.	9.0 9.0 9.0 9.0 9.0 3.0	
	Итого за 6 семестр	**48.0**	
	Итого	**177.0**	

Ритмическая гимнастика

№ темы	Наименование работы	Обьем часов (астр)	Интерактивная форма проведения

	1 семестр		
1.	Задачи и содержание курса «Ритмическая гимнастика» в системе подготовки студентов. Основные движения в передаче характера музыки и средств музыкальной выразительности (темпа, динамики, регистровой окраски). Гимнастические комплексы. Построения, перестроения, пластические упражнения в передаче формы музыкального произведения. Метроритм, его выразительное значение и отражение в разнообразных движениях. Танцевальные элементы и этюды. Сюжетно - образная драматизация. Музыкальные игры. Техника безопасности для обеспечения охраны жизни и здоровья, обучающихся.	1.5 1.5 1,5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	
2.	История возникновения и развития аэробики. Современные направления оздоровительной аэробики. Оздоровительный эффект аэробных упражнений. Аэробная согласованность в выполнении простых движений в аэробике. Основные виды аэробных движений: ходьба, прыжки, статического равновесия.	1.5 1.5 1.5 3.0 4.5 1.5	
	Итого за 1 семестр	**27.0**	
	2 семестр		
3.	Степ аэробика. Фитбол аэробика. Танцевальная аэробика. Кардио тренировки с низкой интенсивностью. Кардио тренировки с высокой интенсивностью. Совмещение кардио и силовых нагрузок. Виды кардио тренировок: бег, велосипедная езда, плавание, ходьба, степпер.	1.5 1.5 3.0 1.5 1.5 1.5 1.5	
4.	Определение оптимальных параметров тела. Определение пропорций фигуры и массы тела. Определение собственных параметров тела. Правильная одежда для силовых тренировок. Одежда для бега и ходьбы. Одежда для йоги.	1.5 1.5 3.0 3.0 1.5 1.5	
	Итого за 2 семестр	**24.0**	
	3 семестр		
5.	Структура занятий оздоровительной аэробикой. Подготовительная часть (разминка). Основная часть. Силовая часть (калистеника). Заключительная часть. Формы обучения и проведения занятий оздоровительной аэробики. Методы создания соединений и комбинаций в аэробике. Основные базовые элементы оздоровительной аэробики.	1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	

	Основные движения и терминология базовой аэробики. Термины движений рук, используемые в аэробике. Указания и команды, используемые в аэробике. Средства развития физических качеств для подержания уровня физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность.	1.5 1.5	
6.	Базовая (классическая) аэробика. Танцевальная аэробика. Степ-аэробика. Фитбол-аэробика. Функциональное состояние занимающихся на занятиях оздоровительной аэробикой.	3.0 1.5 1.5 1.5 4.5	
	Итого за 3 семестр	**27.0**	
	4 семестр		
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; поливитаминные препараты. Вода. Калорийность рациона. Качественный состав пищи. Пищевые добавки.	1.5 1.5 3.0 1.5 1.5 1.5 3.0	
	Итого за 4 семестр	**24.0**	
	5 семестр		
8.	Педагогические и медико-биологические средства восстановления. Спортивный массаж. Точечный массаж. Медеотерапия. 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 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	1.5 3.0 3.0 1.5 1.5 1.5	

	индексов для оценки физического развития.	1.5	
	Итого за 5 семестр	**27.0**	
	6 семестр		
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.	9.0 9.0 9.0 9.0 9.0 3.0	
	Итого за 6 семестр	**48.0**	
	Итого	**177.0**	

Настольный теннис

№ темы	Наименование работы	Обьем часов (астр)	Интерактивная форма проведения
	1 семестр		
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	
	Итого за 1 семестр	**27.0**	
	2 семестр		
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 на половине стола(центральная зона). Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.	1.5 3.0 3.0 1.5 1.5	
	Итого за 2 семестр	**24.0**	
	3 семестр		
5.	Атакующий удар справа.	1.5	

	Подставка. Удары толчком из ближней и средней зоны. Накат. Подрезка. Прием подачи. Прием подачи.	1.5 3.0 1.5 3.0 1.5 1.5	
6.	Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов. Научиться выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами. Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки. Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара. Серия срезок + 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	
	Итого за 3 семестр	**27.0**	
	4 семестр		
7.	Удар накатом по топ-спину после приема подставкой После приема мяча на столе провести двустороннюю атаку Удар накатом из боковой позиции после серии срезок в передвижении Удар накатом и завершающий удар после серии срезок 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. Подача по направлению + игра «треугольник». Произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на 1/2 и 2/3 стола. Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола. Накат + завершающий удар на 2/3 стола.	1.5 1.5 1.5 1.5 3.0 1.5 1.5	

	Официальные соревнования. Участвовать в 6 соревнованиях, провести не менее 42 встречи.	1.5	
	Итого за 4 семестр	**24.0**	
	5 семестр		
8.	Быстроатакующий стиль. Атакующий удар справа. Подача и прием подачи. Срезка. Передвижение.	4.5 1.5 4.5 1.5 1.5	
9.	Подача + сильный атакующий удар: каждый игрок должен преимущественно применять 1-2 варианта подач, остальные вспомогательные. Главным образом нужно подавать длинные мячи 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. Подставка слева + атакующий удар справа. Завладеть инициативой посредством «зажима» противника в какой-либо угол + завершающий удар. Изменять направление ударов вправо и влево + выбор момента для завершающего удара. Посылать мячи в игрока, выбирать момент для завершающего удара. Серийная атака накатом + атакующий удар. Накат в один угол, завершающий удар в другой. Накат по двум углам и внезапный удар по центральной линии; длинный накат + короткий для создания условий для завершения атаки. Быстрая и медленная срезка по двум углам, выжидая момент для атаки.	1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	
	Итого за 5 семестр	**27.0**	
	6 семестр		
10	Стиль игры - быстрый атакующий удар + топ-спин Стиль игры — топ-спин + атакующий удар Стиль игры — подрезка + атакующий удар	16.0 16.0 16.0	
	Итого за 6 семестр	**48.0**	
	Итого	**177.0**	

Шахматы

№ темы	Наименование работы	Обьем часов (астр)	Интерактивная форма проведения
	1 семестр		
1.	Шахматная доска. Белые и черные поля. Горизонталь, вертикаль, диагональ. Центр шахматной доски. Понятие «шахматная доска», «партнеры» Расположение доски между партнерами. Разновидности досок. Центр доски. Количество полей в центре.	3.0 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1,5	

	Понятие «Шахматная диаграмма».		
2.	Знакомство с названиями шахматных фигур. Белые фигуры. Черные фигуры. Пешка, ферзь, ладья, слон, ферзь, конь, король.	3.0 3.0 3.0 4.5	
	Итого за 1 семестр	**27.0**	
	2 семестр		
3.	Начальное положение (начальная позиция). Расположение каждой из фигур в начальном положении. Правило «Каждый ферзь любит свой цвет». Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур	1.5 1.5 3.0 3.0	
4.	Правила хода. Белопольные и чернопольные слоны. Одноцветные и разноцветные слоны. Качество. Легкие и тяжелые фигуры. Ладейные, коневые, слоновые, ферзевые и королевские пешки	4.5 1.5 1.5 4.5 1.5	
	Итого за 2 семестр	**24.0**	
	3 семестр		
5.	Взятия каждой из фигур. Игра «на уничтожение». Взятие на проходе. Превращение пешки. Сравнительная сила фигур. Ценность шахматных фигур	3.0 1.5 1.5 1.5 4.5 1.5	
6.	Дидактические игры и игровые задания. «Игра на уничтожение» «Один в поле воин». «Лабиринт». «Перехитри часовых».	1.5 1.5 3.0 3.0 4.5	
	Итого за 3 семестр	**27.0**	
	4 семестр		
7.	Шах. Понятие о шахе. Защита от шаха. Мат – цель шахматной партии. Матование одинокого короля. Задачи на мат в один ход. Пат. Ничья. Пат и другие случаи ничьей. Мат в один ход. Длинная и короткая рокировка и ее правила.	4.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	
8.	Шахматная партия. Начало шахматной партии. Представления о том, как начинать шахматную партию. Короткие шахматные партии.	1.5 4.5 1.5 3.0 1.5	
	Итого за 4 семестр	**24.0**	
	5 семестр		
9.	Повторить понятие «шахматная нотация» Закрепить умение определять «адрес» каждого поля. Повторить понятия - «диаграмма», «центр», «угловые поля».	4.5 4.5 4.5	

10.	Особый ход – рокировка Шах. Мат. Пат. Вечный шах. Мат в один ход: более сложные случаи. Линейный мат. Мат в 2 хода Мат королём и ферзём. Двойной удар. Шах с выигрышем фигуры	3.0 1.5 1.5 1.5 3.0 1.5 1.5	
	Итого за 5 семестр	**27.0**	
	6 семестр		
11	Решение шахматных задач Типовые комбинации Методы атаки Шахматный праздник	12.0 12.0 12.0 12.0	
	Итого за 6 семестр	**48.0**	
	Итого	**177.0**	

5.5 Технологическая карта самостоятельной работы обучающихся

Коды реализуемых компетенций	Вид деятельности студентов	Итоговый продукт самостоя-тельной работы	Средства и технологии оценки	Объем часов, в том числе		
				СРС	Контактная работа с преподавателем	Всего
3 семестр						
УК-7	Изучение литературы	Устный отчет	Собеседование	1.22	0.13	1.35
УК-7	Подготовка к практическим занятиям	Устный отчет	Сдача нормативов	3.65	0.40	4.05
УК-7	Подготовка к зачету	Контрольное тестирование	Комплект оценочных средств	4.39	0.47	4.86
Итого за 3 семестр				**12.63**	**0.87**	**13.5**
4 семестр						
УК-7	Изучение литературы	Устный отчет	Собеседование	1.22	0.13	1.35
УК-7	Подготовка к практическим занятиям	Устный отчет	Сдача нормативов	3.65	0.40	4.05
УК-7	Подготовка к зачету	Контрольное тестирование	Комплект оценочных средств	4.39	0.47	4.86
Итого за 4 семестр				**12.63**	**0.87**	**13.5**
5 семестр						
УК-7	Изучение литературы	Устный отчет	Собеседование	2.43	0.27	2.7
УК-7	Подготовка к практическим занятиям	Устный отчет	Сдача нормативов	7.29	0.81	8.1
УК-7	Подготовка к зачету	Контрольное тестирование	Комплект оценочных	9.72	1.62	16.2

			средств			
			Итого за 5 семестр	**24.3**	**2.84**	**28.5**
6 семестр						
УК-7	Изучение литературы	Устный отчет	Собеседование	2.7	0.3	3
УК-7	Подготовка к практическим занятиям	Устный отчет	Сдача нормативов	8.7	0.9	9
УК-7	Подготовка к зачету	Контрольное тестирование	Комплект оценочных средств	16.2	1.8	18
			Итого за 6 семестр	**27.0**	**3.0**	**30**
			Итого	**76.56**	**7.44**	**69**

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

Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по базируется на перечне осваиваемых компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля). ФОС обеспечивает объективный контроль достижения запланированных результатов обучения. ФОС включает в себя:

- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций;
- типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и уровня овладения формируемыми компетенциями в процессе освоения дисциплины (модуля).

ФОС является приложением к данной программе дисциплины (модуля).

7.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Приступая к работе, каждый студент должен принимать во внимание следующие положения.

Дисциплина построена по тематическому принципу, каждая тема представляет собой логически завершенный раздел.

Лекционный материал посвящен рассмотрению ключевых, базовых положений курсов и разъяснению учебных заданий, выносимых на самостоятельную работу студентов.

Практические занятия проводятся с целью закрепления усвоенной информации, приобретения навыков ее применения при решении практических задач в соответствующей предметной области.

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение дополнительного материала, подготовку к практическим занятиям, а также выполнения всех видов самостоятельной работы.

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

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

8.1.1. Перечень основной литературы:

1. Зайцев, А.А. Элективные курсы по физической культуре/ пособие; под общей редакцией А.А. Зайцева.-2-е изд., перераб. и доп,- Москва : Издательство Юрайт,2020 учебное – 227 с.- (Высшее образование), - текст : непосредственный
2.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
3.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

8.1.2. 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

8.2. 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 (фи-лиал) СКФУ , 2018 - 21 с.

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

http://biblioclub.ru/ — ЭБС «Университетская библиотека онлайн"

http://catalog.ncstu.ru/— электронный каталог ассоциации электронных библиотек учебных заведений и организаций СКФО.

http://www.iprbookshop.ru - Электронная библиотечная система

http://window.edu.ru/ – единое окно доступа к образовательным ресурсам.

http://openedu.ru/ – Национальный портал онлайн обучения «Открытое образование».

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществл образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечен информационных справочных систем

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

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

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины

1. http://ecograde.bio.msu.ru – Информационная система «Фундаментальные проблемы оценки состояния экосистем и экологического нормирования»

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)

10. 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 № 410 «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)

11. 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.