

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Институт сервиса, туризма и дизайна (филиал) СКФУ в г. Пятигорске**

**УТВЕРЖДАЮ**

Зам. директора по УР  
ИСТиД (филиал) СКФУ  
в г. Пятигорске

\_\_\_\_\_ Мартыненко М.В.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ**

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

Направление подготовки	<u>07.03.03 Дизайн архитектурной среды</u>
Направленность (профиль)	<u>Проектирование городской среды</u>
Квалификация выпускника	<u>Бакалавр</u>
Форма обучения	Очная
Год начала обучения	2020 г.
Изучается в 1-6 семестрах	

**СОГЛАСОВАНО:**

Зав. выпускающей кафедрой дизайна  
\_\_\_\_\_ Г.М. Данилова-Волковская  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

Рассмотрено УМК ИСТиД (филиал)  
СКФУ в г. Пятигорске  
Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

Председатель УМК ИСТиД (филиал)  
СКФУ в г. Пятигорске  
\_\_\_\_\_ А.Б. Нарыжная  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

**РАЗРАБОТАНО:**

И.о. зав. кафедрой физической  
культуры  
\_\_\_\_\_ Р.В. Гзирьян  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

Доцент кафедры физической культуры  
\_\_\_\_\_ Е.В. Ярошенко  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

Пятигорск, 202\_

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Институт сервиса, туризма и дизайна (филиал) СКФУ в г. Пятигорске**

**УТВЕРЖДАЮ**

Зам. директора по УР  
ИСТид (филиал) СКФУ  
в г. Пятигорске

\_\_\_\_\_ Мартыненко М.В.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

Направление подготовки	<u>07.03.03 Дизайн архитектурной среды</u>
Направленность (профиль)	<u>Проектирование городской среды</u>
Квалификация выпускника	<u>Бакалавр</u>
Форма обучения	Очная
Год начала обучения	2020 г.
Изучается в 1-6 семестрах	

**СОГЛАСОВАНО:**

Зав. выпускающей кафедрой дизайна  
\_\_\_\_\_ Г.М. Данилова-Волковская  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

Рассмотрено УМК ИСТид (филиал)  
СКФУ в г. Пятигорске  
Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

Председатель УМК ИСТид (филиал)  
СКФУ в г. Пятигорске  
\_\_\_\_\_ А.Б. Нарыжная  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

**РАЗРАБОТАНО:**

И.о. зав. кафедрой физической  
культуры  
\_\_\_\_\_ Р.В. Гзирьян  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

Доцент кафедры физической культуры  
\_\_\_\_\_ Е.В. Ярошенко  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

Пятигорск, 202\_

### 1. Цель и задачи освоения дисциплины

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров с высшим образованием по направлению подготовки: 07.03.03 Дизайн архитектурной среды.

Целью преподавания данной дисциплины является получение разнообразных умений и навыков в использовании многообразных средств физической культуры для поддержания своего здоровья, продления профессионального долголетия.

При проведении занятий решаются следующие воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи:

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни.

### 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» входит в вариативную часть блока 2. Ее освоение происходит в 1 по 6 семестрах.

### 3. Связь с предшествующими дисциплинами

Изучение данной дисциплины базируется на знании дисциплины «Физическая культура и спорт».

### 4. Связь с последующими дисциплинами

Связи с последующими дисциплинами не имеется.

### 5. Компетенции обучающегося, формируемые в результате изучения дисциплины

#### 5.1 Наименование компетенции

Код	Формулировка:
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> -правила соревнований по баскетболу, волейболу, легкой атлетике, футболу, плаванию; -технику изучаемых двигательных действий; -средства и методы развития физических качеств	УК-7
<b>Уметь:</b>	УК-7

<ul style="list-style-type: none"> <li>-провести комплекс гигиенической гимнастики;</li> <li>-провести комплекс общеразвивающих упражнений;</li> <li>-направленно использовать средства физической культуры для повышения уровня физической подготовленности;</li> <li>-составить комплекс гигиенической гимнастики;</li> <li>-составить комплекс общеразвивающих упражнений;</li> <li>-проводить самоконтроль и анализировать полученные результаты;</li> <li>-контролировать уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой</li> </ul>	
<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-технологиями определения уровня физической подготовленности при помощи тестов;</li> <li>-техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции;</li> <li>-техникой оздоровительной ходьбы, бега, прыжка в длину;</li> <li>-техникой прикладных упражнений – лазаньем, перелазаньем, упражнениями в равновесии;</li> <li>-техникой плавания различными способами плаваниями;</li> <li>-техникой и тактикой двусторонней игры в баскетбол;</li> <li>-техникой и тактикой двусторонней игры в волейбол;</li> <li>-техникой и тактикой двусторонней игры в футбол;</li> <li>-технологиями мышечной релаксации;</li> <li>-технологиями регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями;</li> <li>-способами сохранения, укрепления здоровья, способами оценки и самооценки физического состояния организма;</li> <li>-технологиями построения самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>-технологиями проведения закаливающих процедур;</li> <li>-технологиями разработки комплексов физических упражнений для развития двигательных способностей;</li> <li>-технологиями разработки корригирующих комплексов физических упражнений (комплексы упражнений на осанку).</li> </ul>	УК-7

## 6. Объем учебной дисциплины/модуля

Объем занятий: Итого	<u>246</u>	ч.
В т.ч. аудиторных	<u>156</u>	ч.
Из них:	<u>156</u>	ч.
Практических занятий		
Самостоятельная работа	<u>90</u>	ч.
Зачет <u>2,4,6</u> семестры		

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

### 7.1 Тематический план дисциплины

№	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. Легкая атлетика	УК–7	-	1,5	-	-	-
2	Тема № 2. Легкая атлетика	УК–7	-	1,5	-	-	-
3	Тема № 3. Легкая атлетика. Гимнастика	УК–7	-	1,5	-	-	-
4	Тема № 4. Легкая атлетика	УК–7	-	1,5	-	-	-
5	Тема № 5. Легкая атлетика	УК–7	-	1,5	-	-	-
6	Тема № 6. Легкая атлетика	УК–7	-	1,5	-	-	-
7	Тема № 7. Легкая атлетика	УК–7	-	1,5	-	-	-
8	Тема № 8. Легкая атлетика	УК–7	-	1,5	-	-	-
9	Тема № 9. Легкая атлетика. Гимнастика	УК–7	-	1,5	-	-	-
10	Тема № 10. Баскетбол	УК–7	-	1,5	-	-	-
11	Тема № 11. Баскетбол	УК–7	-	1,5	-	-	-
12	Тема № 12. Баскетбол	УК–7	-	1,5	-	-	-
13	Тема № 13. Баскетбол	УК–7	-	1,5	-	-	-
14	Тема № 14. Баскетбол	УК–7	-	1,5	-	-	-
15	Тема № 15. Баскетбол	УК–7	-	1,5	-	-	-
16	Тема № 16. Баскетбол	УК–7	-	1,5	-	-	-
17	Тема № 17. Баскетбол	УК–7	-	1,5	-	-	-
18	Тема № 18. Баскетбол	УК–7	-	1,5	-	-	-
	<b>Итого за 1 семестр:</b>		-	<b>27</b>	-	-	-
<b>2 семестр</b>							
19	Тема № 19. Волейбол	УК–7	-	1,5	-	-	-
20	Тема № 20. Волейбол	УК–7	-	1,5	-	-	-
21	Тема № 21. Волейбол	УК–7	-	1,5	-	-	-
22	Тема № 22. Волейбол	УК–7	-	1,5	-	-	-
23	Тема № 23. Волейбол	УК–7	-	1,5	-	-	-
24	Тема № 24. Волейбол	УК–7	-	1,5	-	-	-
25	Тема № 25. Волейбол	УК–7	-	1,5	-	-	-
26	Тема № 26. Легкая атлетика. Гимнастика	УК–7	-	1,5	-	-	-
27	Тема № 27. Легкая атлетика. Гимнастика	УК–7	-	1,5	-	-	-
28	Тема № 28. Легкая атлетика.	УК–7	-	1,5	-	-	-

	Гимнастика						
29	Тема № 29. Легкая атлетика. Гимнастика	УК–7	-	1,5	-	-	-
30	Тема № 30. Легкая атлетика. Гимнастика	УК–7	-	1,5	-	-	-
31	Тема № 31. Легкая атлетика. Гимнастика	УК–7	-	1,5	-	-	-
32	Тема № 32. Легкая атлетика. Гимнастика	УК–7	-	1,5	-	-	-
33	Тема № 33. Легкая атлетика. Гимнастика	УК–7	-	1,5	-	-	-
34	Тема № 34. Легкая атлетика. Гимнастика	УК–7	-	1,5	-	-	-
35	Тема № 35. Легкая атлетика. Гимнастика	УК–7	-	1,5	-	-	-
36	Тема № 36. Легкая атлетика. Гимнастика	УК–7	-	1,5	-	-	-
37	Тема № 37. Развитие физических качеств.	УК–7	-	-	-	-	12
	<b>Итого за 2 семестр:</b>		-	<b>27</b>	-	-	<b>12</b>
<b>3 семестр</b>							
38	Тема № 38. Легкая атлетика. Гимнастика	УК–7	-	1,5	-	-	-
39	Тема № 39. Плавание	УК–7	-	1,5	-	-	-
40	Тема № 40. Плавание	УК–7	-	1,5	-	-	-
41	Тема № 41. Легкая атлетика. Гимнастика	УК–7	-	1,5	-	-	-
42	Тема № 42. Плавание	УК–7	-	1,5	-	-	-
43	Тема № 43. Плавание	УК–7	-	1,5	-	-	-
44	Тема № 44. Легкая атлетика. Гимнастика	УК–7	-	1,5	-	-	-
45	Тема № 45. Плавание	УК–7	-	1,5	-	-	-
46	Тема № 46. Плавание	УК–7	-	1,5	-	-	-
47	Тема № 47. Баскетбол	УК–7	-	1,5	-	-	-
48	Тема № 48. Плавание	УК–7	-	1,5	-	-	-
49	Тема № 49. Плавание	УК–7	-	1,5	-	-	-
50	Тема № 50. Баскетбол	УК–7	-	1,5	-	-	-
51	Тема № 51. Плавание	УК–7	-	1,5	-	-	-
52	Тема № 52. Плавание	УК–7	-	1,5	-	-	-
53	Тема № 53. Баскетбол	УК–7	-	1,5	-	-	-
54	Тема № 54. Плавание	УК–7	-	1,5	-	-	-
55	Тема № 55. Плавание	УК–7	-	1,5	-	-	-
56	Тема № 56. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	УК–7	-	-	-	-	13,5
	<b>Итого за 3 семестр:</b>		-	<b>27</b>	-	-	<b>13,5</b>
<b>4 семестр</b>							
57	Тема № 57. Плавание	УК–7	-	1,5	-	-	-
58	Тема № 58. Плавание	УК–7	-	1,5	-	-	-
59	Тема № 59. Волейбол	УК–7	-	1,5	-	-	-

60	Тема № 60. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
61	Тема № 61. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
62	Тема № 62. Волейбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
63	Тема № 63. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
64	Тема № 64. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
65	Тема № 65. Волейбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
66	Тема № 66. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
67	Тема № 67. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
68	Тема № 68. Легкая атлетика. Гимнастика	УК-7	-	1,5	-	-	-
69	Тема № 69. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
70	Тема № 70. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
71	Тема № 71. Легкая атлетика	УК-7	-	1,5	-	-	-
72	Тема № 72. Плавание	УК-7	-	1,5	-	-	-
73	Тема № 73. Особенности самостоятельных занятий игровыми видами спорта: баскетболом, волейболом, футболом.	УК-7	-	-	-	-	25,5
<b>Итого за 4 семестр:</b>				<b>24</b>			<b>25,5</b>
<b>5 семестр</b>							
74	Тема № 74. Гимнастика	УК-7	-	1,5	-	-	-
75	Тема № 75. Гимнастика. Легкая атлетика	УК-7	-	1,5	-	-	-
76	Тема № 76. Гимнастика. Легкая атлетика	УК-7	-	1,5	-	-	-
77	Тема № 77. Гимнастика. Легкая атлетика	УК-7	-	1,5	-	-	-
78	Тема № 78. Гимнастика. Легкая атлетика	УК-7	-	1,5	-	-	-
79	Тема № 79. Гимнастика. Легкая атлетика	УК-7	-	1,5	-	-	-
80	Тема № 80. Гимнастика. Легкая атлетика	УК-7	-	1,5	-	-	-
81	Тема № 81. Гимнастика. Легкая атлетика	УК-7	-	1,5	-	-	-
82	Тема № 82. Гимнастика. Легкая атлетика	УК-7	-	1,5	-	-	-
83	Тема № 83. Легкая атлетика.	УК-7	-	1,5	-	-	-
84	Тема № 84. Гимнастика. Легкая атлетика	УК-7	-	1,5	-	-	-
85	Тема № 85. Гимнастика. Легкая атлетика	УК-7	-	1,5	-	-	-
86	Тема № 86. Баскетбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
87	Тема № 87. Баскетбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
88	Тема № 88. Баскетбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
89	Тема № 89. Баскетбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
90	Тема № 90. Баскетбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
91	Тема № 91. Баскетбол	УК-7	-	1,5	-	-	-
92	Тема № 92. Особенности самостоятельных занятий	УК-7	-	-	-	-	13,5

	плаванием, легкой атлетикой, гимнастикой, аэробикой.						
	<b>Итого за 5 семестр:</b>			<b>27</b>			<b>13,5</b>
<b>6 семестр</b>							
93	Тема № 93. Волейбол	УК–7	-	1,5	-	-	-
94	Тема № 94. Волейбол	УК–7	-	1,5	-	-	-
95	Тема № 95. Волейбол	УК–7	-	1,5	-	-	-
96	Тема № 96. Волейбол	УК–7	-	1,5	-	-	-
97	Тема № 97. Волейбол	УК–7	-	1,5	-	-	-
98	Тема № 98. Волейбол	УК–7	-	1,5	-	-	-
99	Тема № 99. Волейбол	УК–7	-	1,5	-	-	-
100	Тема № 100. Волейбол	УК–7	-	1,5	-	-	-
101	Тема № 101. Волейбол	УК–7	-	1,5	-	-	-
102	Тема № 102. Волейбол	УК–7	-	1,5	-	-	-
103	Тема № 103. Волейбол	УК–7	-	1,5	-	-	-
104	Тема № 104. Гимнастика. Легкая атлетика	УК–7	-	1,5	-	-	-
105	Тема № 105. Гимнастика. Легкая атлетика	УК–7	-	1,5	-	-	-
106	Тема № 106. Легкая атлетика	УК–7	-	1,5	-	-	-
107	Тема № 107. Гимнастика. Легкая атлетика	УК–7	-	1,5	-	-	-
108	Тема № 108. Гимнастика. Легкая атлетика	УК–7	-	1,5	-	-	-
109	Тема № 109. Самоконтроль за физической подготовленностью занимающихся.	УК–7	-	-	-	-	25,5
	<b>Итого за 6 семестр:</b>			<b>24</b>			<b>25,5</b>
	<b>Итого:</b>			<b>156</b>			<b>90</b>

#### 7.2 Наименование и содержание лекций

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

#### 7.3 Наименование лабораторных работ

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

#### 7.4 Наименование практических занятий

№ Темы	Наименование тем дисциплины, их краткое содержание	Объем часов	Интерактивная форма проведения
<b>1 семестр</b>			
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>			
1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Игра в настольный теннис.	1,5	-
<b>Тема 2. Легкая атлетика</b>			
2	Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 60 м. Игра в настольный теннис.	1,5	-



	<b>Тема 3. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
3	Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Поднимание ног до угла 90 <sup>0</sup> из положения лежа на спине, руки вдоль туловища. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 4. Легкая атлетика</b>		
4	Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 5. Легкая атлетика</b>		
5	Чередование ходьбы и бега. ОФП: приседания на двух ногах, отжимания в упоре лежа. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 6. Легкая атлетика</b>		
6	Прыжки в длину с места. Кроссовый бег – 30-40 мин. Упражнения на растяжку. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 7. Легкая атлетика</b>		
7	Игры и эстафеты на развитие выносливости. Упражнения на растяжку. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 8. Легкая атлетика</b>		
8	Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.). Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 9. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
9	Тест Куппера - бег за 12 мин (м). Приседание на двух ногах за 1 минуту. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 10. Баскетбол</b>		
10	Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Передвижения (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1,5	-
	<b>Тема 11. Баскетбол</b>		
11	Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении, обводка предметов. Передача мяча на месте и в движении. Игры и эстафеты с мячом	1,5	-
	<b>Тема 12. Баскетбол</b>		
12	Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении, обводка предметов. Передача мяча на месте и в движении. Игры и эстафеты с мячом	1,5	-
	<b>Тема 13. Баскетбол</b>		
13	Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении, обводка предметов. Передача мяча на месте и в движении. Игры и эстафеты с мячом	1,5	-
	<b>Тема 14. Баскетбол</b>		
14	Передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м	1,5	-
	<b>Тема 15. Баскетбол</b>		
15	Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ведение мяча: с низким и высоким отскоком; обводка с изменением направления, скорости. Броски в корзину: бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок двумя руками снизу	1,5	-

	<b>Тема 16. Баскетбол</b>		
16	Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении, обводка предметов. Передача мяча на месте и в движении. Броски в корзину: бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок двумя руками снизу, бросок двумя руками сверху вниз, бросок одной рукой от плеча, бросок в прыжке.	1,5	-
	<b>Тема 17. Баскетбол</b>		
17	Штрафные броски. Броски в кольцо из-под щита за 30 с	1,5	-
	<b>Тема 18. Баскетбол</b>		
18	Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Учебная игра. Правила соревнований.	1,5	-
	<b>Итого за 1 семестр:</b>	<b>27</b>	
	<b>2 семестр</b>		
	<b>Тема 19. Волейбол</b>		
19	Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста.	1,5	
	<b>Тема 20. Волейбол</b>		
20	Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча в парах.	1,5	-
	<b>Тема 21. Волейбол</b>		
21	Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча на месте и в движении. Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра.	1,5	
	<b>Тема 22. Волейбол</b>		
22	Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Волейбол- передача в цель (кол.) d– 1 м. Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра.	1,5	-
	<b>Тема 23. Волейбол</b>		
23	Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Волейбол - многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная).	1,5	-
	<b>Тема 24. Волейбол</b>		
24	Прием мяча снизу одной и двумя руками. Волейбол - передача через сетку в парах (кол.раз)	1,5	-
	<b>Тема 25. Волейбол</b>		
25	Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая. Волейбол - подача мяча (количество успешных попыток из 10). Правила соревнований	1,5	-
	<b>Тема 26. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
26	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места. ОФП: упражнение на развитие мышц брюшного пресса, отжимание, прыжки на скакалке.	1,5	-
	<b>Тема 27. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
27	Бег на короткие дистанции 60 м,100 м. Метание набивного мяча из-за головы. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 28. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
28	Бег на короткие дистанции 60 м,100 м. Метание набивного	1,5	-

	мяча из-за головы. Игра в настольный теннис.		
	<b>Тема 29. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
29	Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Двоеборье: Юноши- поднимание туловища из полож. лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек) девушки - поднимание туловища + приседание (30сек+30сек). Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 30. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
30	Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Двоеборье: Юноши- поднимание туловища из полож. лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек) девушки - поднимание туловища + приседание (30сек+30сек). Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 31. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
31	Челночный бег 6х9 м, 9х9 м. Прыжки через скакалку. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 32. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
32	Челночный бег 6х9 м, 9х9 м. Прыжки через скакалку. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 33. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
33	Метание набивного мяча (1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 34. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
34	Бег на средние дистанции. Игры и эстафеты на развитие выносливости. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 35. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
35	Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.). Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 36. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
36	Бег на средние дистанции. Игры и эстафеты на развитие выносливости. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Итого за 2 семестр:</b>	<b>27</b>	
	<b>3 семестр</b>		
	<b>Тема 38. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
38	Прыжки через скакалку. Поднимание ног до угла 90 <sup>0</sup> в висе. Двоеборье. Поднимание ног до угла 90 <sup>0</sup> из положения лежа. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 39. Плавание</b>		
39	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	<b>Тема 40. Плавание</b>		
40	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание вольным стилем - 25 м (сек).	1,5	-

	<b>Тема 41. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
41	Прыжок в длину с места. Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены за 1 мин.	1,5	-
	<b>Тема 42. Плавание</b>		
42	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание вольным стилем.	1,5	-
	<b>Тема 43. Плавание</b>		
43	Спортивный способ плавания кроль на спине: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание кролем на спине.	1,5	-
	<b>Тема 44. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
44	Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м. Прыжки через скакалку. Поднимание ног до угла 90 <sup>0</sup> в висе. Двоеборье. Поднимание ног до угла 90 <sup>0</sup> из положения лежа. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 45. Плавание</b>		
45	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание вольным стилем - 50 м (сек).	1,5	-
	<b>Тема 46. Плавание</b>		
46	Спортивный способ плавания кроль на спине: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание кролем на спине – 25 м (сек).	1,5	-
	<b>Тема 47. Баскетбол</b>		
47	Действия игроков в защите: Противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока, финты).	1,5	-
	<b>Тема 48. Плавание</b>		
48	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	<b>Тема 49. Плавание</b>		
49	Спортивный способ плавания кроль на спине: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание кролем на спине – 50 м (сек).	1,5	-
	<b>Тема 50. Баскетбол</b>		
50	Действия игроков в защите: Противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока, финты). Баскетбол – передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м.	1,5	-
	<b>Тема 51. Плавание</b>		
51	Спортивный способ плавания брасс: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	<b>Тема 52. Плавание</b>		
52	Плавание брасом – 25 м (сек)	1,5	-
	<b>Тема 53. Баскетбол</b>		
53	Индивидуальные тактические действия игрока в нападении. Баскетбол – броски мяча в кольцо из-под щита за 30 сек.	1,5	-
	<b>Тема 54. Плавание</b>		
54	Плавание брасом – 50 м (сек)	1,5	-
	<b>Тема 55. Плавание</b>		
55	Старт. Повороты. Финиширование.	1,5	-

	Плавание способом по выбору с соревновательной скоростью.		
	<b>Итого за 3 семестр:</b>	<b>27</b>	
	<b>4 семестр</b>		
	<b>Тема 57. Плавание</b>		
57	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	<b>Тема 58. Плавание</b>		
58	Плавание вольным стилем - 25 м (сек).	1,5	-
	<b>Тема 59. Волейбол</b>		
59	Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Многократная передача мяча.	1,5	-
	<b>Тема 60. Плавание</b>		
60	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание вольным стилем - 50 м (сек).	1,5	-
	<b>Тема 61. Плавание</b>		
61	Спортивный способ плавания кроль на спине: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	<b>Тема 62. Волейбол</b>		
62	Поддачи мяча. Передача мяча через сетку в парах. Передача мяча в цель.	1,5	-
	<b>Тема 63. Плавание</b>		
63	Спортивный способ плавания кроль на спине 25 м (сек).	1,5	-
	<b>Тема 64. Плавание</b>		
64	Спортивный способ плавания кроль на спине: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	<b>Тема 65. Волейбол</b>		
65	Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Прямой атакующий удар. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая.	1,5	-
	<b>Тема 66. Плавание</b>		
66	Спортивный способ плавания кроль на спине 50 м (сек).	1,5	-
	<b>Тема 67. Плавание</b>		
67	Спортивный способ плавания брасс 25 м.	1,5	-
	<b>Тема 68. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
68	Упражнения для развития мышц брюшного пресса; приседание на одной ноге; приседание на двух ногах; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание и подъем переворотом из виса на перекладине; тест на гибкость. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.). Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 69. Плавание</b>		
69	Спортивный способ плавания брасс 50 м (сек).	1,5	-
	<b>Тема 70. Плавание</b>		
70	Старт. Повороты. Финиширование.	1,5	-
	<b>Тема 71. Легкая атлетика</b>		
71	Челночный бег 6х9 м. Прыжки в длину с места. Игра в настольный теннис.	1,5	-

	<b>Тема 72. Плавание</b>		
72	Плавание способом по выбору с соревновательной скоростью.	1,5	-
	<b>Итого за 4 семестр:</b>	<b>24</b>	
	<b>5 семестр</b>		
	<b>Тема 74. Гимнастика</b>		
74	Общие и специальные упражнения для развития физических качеств: упражнения для развития мышц брюшного пресса; приседание на одной ноге; приседание на двух ногах; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание и подъем переворотом из виса на перекладине; тест на гибкость. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 75. Гимнастика. Легкая атлетика</b>		
75	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Бег на короткие дистанции 60 м. Челночный бег 6х9м. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 76. Гимнастика. Легкая атлетика</b>		
76	Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Бег 60 м. Челночный бег 6х9м. Кроссовый бег. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 77. Гимнастика. Легкая атлетика</b>		
77	Бег на короткие дистанции 100 м. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 78. Гимнастика. Легкая атлетика</b>		
78	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице до угла 90 <sup>0</sup> . Бег по пересеченной местности и различным грунтам. Кроссовый бег. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 79. Гимнастика. Легкая атлетика</b>		
79	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Прыжки в длину с места, тройной прыжок. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 80. Гимнастика. Легкая атлетика</b>		
80	Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 6х9 м. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 81. Гимнастика. Легкая атлетика</b>		
81	Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Тест Куппера. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 82. Гимнастика. Легкая атлетика</b>		
82	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Бег по пересеченной местности и различным грунтам. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 83. Легкая атлетика</b>		
83	Бег на длинные дистанции 1000 м (дев.), 2000 м (юн.). Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 84. Гимнастика. Легкая атлетика</b>		
84	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Бег на длинные дистанции 2000 м (дев.), 3000 м (юн.). Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 85. Гимнастика. Легкая атлетика</b>		
85	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	1,5	-

	на месте и в движении. Кроссовый бег. Игра в настольный теннис.		
	<b>Тема 86. Баскетбол</b>		
86	Ловля и передача мяча: одной рукой от плеча, одной рукой от головы, одной рукой «крюком», скрытая передача за спиной. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1,5	-
	<b>Тема 87. Баскетбол</b>		
87	Ведение мяча: с низким и высоким отскоком; обводка с изменением направления, скорости. Ведение мяча за пределами штрафной зоны, 2 шага, бросок в корзину. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1,5	-
	<b>Тема 88. Баскетбол</b>		
88	Броски в корзину: бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок двумя руками снизу. Броски в кольцо из-под щита за 30 с. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1,5	-
	<b>Тема 89. Баскетбол</b>		
89	Овладение мячом. Добивание мяча. Баскетбол - штрафные броски (количество успешных попыток из 10). Двухсторонняя игра в баскетбол.	1,5	-
	<b>Тема 90. Баскетбол</b>		
90	Индивидуальные тактические действия игрока в нападении. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1,5	-
	<b>Тема 91. Баскетбол</b>		
91	Действия игроков в защите: Противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока, финты). Учебная игра.	1,5	-
	<b>Итого за 5 семестр:</b>	<b>27</b>	
	<b>6 семестр</b>		
	<b>Тема 93. Волейбол</b>		
93	Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
	<b>Тема 94. Волейбол</b>		
94	Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Передача через сетку в парах. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
	<b>Тема 95. Волейбол</b>		
95	Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Многократная передача мяча. Передача в цель. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
	<b>Тема 96. Волейбол</b>		
96	Прием мяча снизу одной и двумя руками. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
	<b>Тема 97. Волейбол</b>		
97	Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
	<b>Тема 98. Волейбол</b>		
98	Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Передача через сетку в парах. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
	<b>Тема 99. Волейбол</b>		
99	Прием подачи. Подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-

	<b>Тема 100. Волейбол</b>		
100	Прямой атакующий удар. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
	<b>Тема 101. Волейбол</b>		
101	Прием атакующих ударов. Блокирование. Прием мяча от блока. Страховка игрока. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
	<b>Тема 102. Волейбол</b>		
102	Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая, нижняя боковая, в прыжке. Двухсторонняя игра в волейбол. Волейбол - подача мяча (количество успешных попыток из 10 в 6 зону).	1,5	-
	<b>Тема 103. Гимнастика. Легкая атлетика</b>		
103	Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Тест Куппера. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 104. Гимнастика. Легкая атлетика</b>		
104	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Бег по пересеченной местности и различным грунтам. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 105. Гимнастика. Легкая атлетика</b>		
105	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Бег по пересеченной местности и различным грунтам. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 106. Легкая атлетика</b>	1,5	-
106	Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м. Игра в настольный теннис.		
	<b>Тема 107. Гимнастика. Легкая атлетика</b>	1,5	-
107	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Бег на длинные дистанции 2000 м (дев.), 3000 м (юн.). Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 108. Гимнастика. Легкая атлетика</b>		
108	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Бег на длинные дистанции 2000 м (дев.), 3000 м (юн.). Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Итого за 6 семестр:</b>	<b>24</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>156</b>	

### 7.5 Технологическая карта самостоятельной работы обучающегося

Код реализующей компетенции	Вид деятельности студентов	Итоговый продукт самостоятельной работы	Средства и технологии оценки	Объем часов		
				СРС	Контактная работа с преподавателем	Всего
<b>2 семестр</b>						
УК-7	Самостоятельное изучение литературы по теме № 37	Ответы на вопросы по темам дисциплины	Собеседование	10,8	1,2	12
<b>Итого за 2 семестр:</b>				<b>10,8</b>	<b>1,2</b>	<b>12</b>
<b>3 семестр</b>						



УК-7	Самостоятельное изучение литературы по теме № 56	Ответы на вопросы по темам дисциплины	Собеседование	12,15	1,35	13,5
<b>Итого за 3 семестр:</b>				<b>12,15</b>	<b>1,35</b>	<b>13,5</b>
<b>4 семестр</b>						
УК-7	Самостоятельное изучение литературы по темам № 73	Ответы на вопросы по темам дисциплины	Собеседование	22,95	2,55	25,5
<b>Итого за 4 семестр:</b>				<b>22,95</b>	<b>2,55</b>	<b>25,5</b>
<b>5 семестр</b>						
УК-7	Самостоятельное изучение литературы по теме № 92	Ответы на вопросы по темам дисциплины	Собеседование	12,15	1,35	13,5
<b>Итого за 5 семестр:</b>				<b>12,15</b>	<b>1,35</b>	<b>13,5</b>
<b>6 семестр</b>						
УК-7	Самостоятельное изучение литературы по теме № 109	Ответы на вопросы по темам дисциплины	Собеседование	22,95	2,55	25,5
<b>Итого за 6 семестр:</b>				<b>22,95</b>	<b>2,55</b>	<b>25,5</b>
<b>Итого:</b>				<b>81</b>	<b>9</b>	<b>90</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 ВО. Паспорт фонда оценочных средств

Код оцениваемой компетенции	Этап формирования компетенции (№ темы)	Средства и технологии оценки	Тип контроля (текущий/промежуточный)	Вид контроля (устный/письменный)	Наименование оценочного средства
УК-7	Темы № 3, 4, 8, 9, 14, 17, 23-26, 28, 30-32, 36, 37, 38, 40, 41, 44-46, 49, 50, 52-55, 58-60, 62, 63, 65-69, 71, 72, 74, 75, 77-81, 83, 84, 87, 88, 89, 94, 95, 102, 102, 106, 108	Тестирование физической и технической подготовленности	Текущий	Устный	Фонд тестовых заданий (тесты физической и технической подготовленности)
УК-7	Темы № 37, 56, 73, 92, 109	Собеседование	Текущий	Устный	Вопросы по темам дисциплины

### 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

Базовый	Знать: необходимость физической культуры и здорового образа жизни	Отсутствуют знания о необходимости заниматься физической культурой	Знания о необходимости физической культуры имеются, но практически отсутствуют	Имеются знания о физической культуре и здоровье, но навыки реализуются недостаточно	
	Уметь: заниматься физической культурой и поддерживать здоровый образ жизни	Отсутствие способности заниматься физической культурой	Демонстрирует понимание значимости физической культуры, но проявляет недостаточные способности к занятиям	Практически занимается укреплением своего здоровья, но недостаточно использует на практике методы физического совершенствования	
	Владеть: знаниями и навыками в области физической культуры	Не владеет оценкой значимости физической культуры для профессиональной деятельности	Испытывает затруднения в практических занятиях физической культурой	Выполняет несложные задания по физической культуре	
Повышенный	Знать: принципы ведения здорового образа жизни и физического совершенствования				Знает, как заниматься физической культурой и спортом, и практические навыки развиты хорошо
	Уметь: делать первичные выводы о				Способен выполнять задания по

	необходимость и результаты занятий физической культурой				физической культуре в полном объеме
	Владеть: самостоятельно заниматься физической культурой и спортом				Полностью способен к ведению здорового образа жизни и физическому самосовершенствованию

#### Описание шкалы оценивания

Максимальная сумма баллов устанавливается по 100 баллов и переводится в оценку по 5-балльной системе в соответствии со шкалой:

#### Шкала соответствия рейтингового балла 5-балльной системе

Рейтинговый балл	Оценка по 5-балльной системе
88-100	Отлично
72-87	Хорошо
53-71	Удовлетворительно
< 53	Неудовлетворительно

Для возможности получения зачета студенты должны набрать от 53 до 100 баллов.

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

Процедура зачета как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знания, обучающего происходит по результатам текущего контроля

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

Текущая аттестация студентов проводится преподавателями, ведущими практические занятия по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» в следующих формах: тестирование физической и технической подготовленности, собеседование.

В процессе прохождения курса физической культуры студент обязан:

- систематически посещать занятия по физической культуре в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- повышать свою физическую подготовку, выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения по физической и технической подготовленности в установленные сроки;

- соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, курсе, факультете, вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, физической и спортивной подготовкой;
- иметь спортивный костюм и спортивную обувь по размеру, соответствующие виду занятий.

Максимальное количество баллов студент получает, если он:

- систематически посещает занятия по физической культуре;
- выполняет контрольные упражнения по физической и технической подготовленности в установленные сроки на оценку «отлично»;
- активно участвует в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, курсе, факультете, вузе.

Оценка снижается, если студент:

- испытывает затруднения при выполнении физических упражнений на практических занятиях;
- выполняет контрольные упражнения по физической и технической подготовленности на оценку «хорошо» и «удовлетворительно»;
- недостаточно использует на практике методы физического совершенствования.

Критерии оценивания результатов самостоятельной работы - тестирование физической и технической подготовленности, ответы на вопросы по темам дисциплины приведены в Фонде оценочных средств по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

## 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

На первом этапе необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, в которой рассмотрено содержание тем практических занятий, темы и виды самостоятельной работы. По каждому виду самостоятельной работы предусмотрены определенные формы отчетности.

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 по теме № 37. Развитие физических качеств.	1	1	1-10	1,2,3,4
2	Самостоятельное изучение литературы по теме № 56. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	1	1-10	2,4
3	Самостоятельное изучение литературы по теме № 73. Особенности самостоятельных занятий игровыми видами спорта: баскетболом, волейболом, футболом.	1	1	1,2,4,7,10	1,2,4

4	Самостоятельное изучение литературы по теме № 92. Особенности самостоятельных занятий плаванием, легкой атлетикой, гимнастикой, аэробикой.	1	1	3,4,7,8,9	1,2,3,4
5	Самостоятельное изучение литературы по теме № 109. Самоконтроль за физической подготовленностью занимающихся.	1	1	1,4,10	2,3,4

## **10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

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

#### **10.1.1. Перечень основной литературы:**

1. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин. – 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>

#### **10.1.2. Перечень дополнительной литературы:**

1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 183 с.: ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912)

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

1. Астахова, М.В., Стрельченко, В.Ф., Крахмалев, Д.П. Волейбол/ М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Пятигорск: СКФУ, 2014. -112 с.

2. Бабченко, А.П., Коваль, Л.Н. Гзирьян, Р.В. Педагогические технологии развития двигательных качеств: учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль, Р.В. Гзирьян; (филиал) СКФУ в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 180 с.

3. Голякова, Н.Н. Фитбол-аэробика и степ-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной форм обучения всех специальностей и направлений подготовки [Текст] / Н.Н. Голякова; СКФУ (филиал) в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 92 с.

4. Крахмалев, Д.П., Стрельченко, В.Ф., Ярошенко, Е.В. Плавание: учебно-методическое пособие / Д.П. Крахмалев, В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 140 с.

5. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н., Астахова, М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.

6. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.

7. Стрельченко, В.Ф., Абрамовский, А.З., Шевченко, А.М. Футбол: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, А.З. Абрамовский, А.М. Шевченко – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 140 с.

8. Стрельченко, В.Ф., Астахова, М.В., Кабиров, В.А. Методические указания по применению соревновательно-игрового метода по дисциплине «Элективный курс по

физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, М.В. Астахова, В.А. Кабиров – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 151 с.

9. Стрельченко, В.Ф., Алексеева, Е.Н., Богданов О.Г. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.Н. Алексеева, О.Г. Богданов – Пятигорск: СКФУ, 2016. – 287 с.

10. Ярошенко, Е.В., Стрельченко, В.Ф., Кузнецова, Л.А. Баскетбол. 10 ступеней совершенствования. Учебно-методическое пособие / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 101 с.

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

1. <http://www.biblioclub.ru>
2. <http://e.lanbook.com>
3. <http://elibrary.ru>
4. <http://www.consultant.ru>

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

Информационные технологии: не используются.

Информационные справочные системы: не используются.

Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем: не используются.

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

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает: два спортивных зала, спортивная площадка, плавательный бассейн 25 м, тренажерный зал, вспомогательные помещения.

Размеры спортивного зала, расположенного в корпусе 7 строение «Г», составляют 24x12 м. В зале имеется следующее спортивное оборудование: два стационарно установленных баскетбольных щита стандартного размера, три гимнастические лестницы, стационарно установленные волейбольные стойки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, оборудованные теннисные столы, столы для занятий армрестлингом, тренажеры – скамья для пресса, навесные турники, борцовский ковер. Спортивный зал оборудован раздевалками, душевыми, туалетами.

Зал, расположенный в спортивном комплексе, имеет размер 24x12 м. Он оборудован: шестью стационарными стандартными баскетбольными щитами, два из которых – игровые на стальной раме с металлическим обрамлением, цельные (прозрачный акрил), переносной гимнастической переключателем, съемными воротами для мини-футбола, стационарно установленными стойками для волейбола, гимнастическими скамейками, гимнастическими стенками, гимнастическими матами. Имеются две раздевалки, преподавательская и инвентарная. В залах имеется достаточная инвентарная база: баскетбольные и волейбольные мячи и сетки волейбольные, скакалки, набивные мячи различного веса, обручи, ракетки для бадминтона, теннисные ракетки; коврики, гантели различного веса, степ-платформы, мячи гимнастические для занятий аэробикой. Для изучения теоретического раздела программы изготовлены методические плакаты по теме: «Анатомия человека».

Спортивная площадка имеет размер 30x20 м. Она оборудована пятью стационарными переключателями, гимнастическим бревном и полосой препятствий.

Плавательный бассейн – размером 25x15 м расположен в спортивном комплексе корпуса №7. В бассейне имеются две вышки высотой 5 м и 3 м, пять плавательных

дорожек, пять стартовых тумб. Он оснащен новейшим техническим оборудованием: пятиуровневой компьютерной очисткой воды (ультразвуковой, ультрафиолетовой), подводным освещением. На учебно-тренировочных занятиях температурный режим поддерживается от 27<sup>0</sup> до 29<sup>0</sup> С. Вспомогательные помещения плавательного бассейна состоят из: двух раздевалок, оборудованных индивидуальными шкафчиками, сушками для волос, зеркалами; туалетных комнат и душевых кабинок. В бассейне имеется достаточная инвентарная база: доски для плавания, калабашки, лопатки для плавания, укороченные ласты.