

**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.
«___» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки	08.03.01 Строительство
Направленность (профиль)	Городское строительство и хозяйство
Квалификация выпускника	Бакалавр
Форма обучения	Заочная
Год начала обучения	2020 г.
Изучается в 6 семестрах	

СОГЛАСОВАНО:

Зав. выпускающей кафедрой
строительства

_____ Д.В. Щитов
«___» _____ 20__ г.

Рассмотрено УМК ИСТиД (филиал)
СКФУ в г. Пятигорске
Протокол № ___ от «___» _____ 20__ г.

Председатель УМК ИСТиД (филиал)
СКФУ в г. Пятигорске

_____ А.Б. Нарыжная
«___» _____ 20__ г.

РАЗРАБОТАНО:

Зав. кафедрой физической культуры
_____ Л.Н. Коваль

«___» _____ 20__ г.

Доцент кафедры физической культуры

_____ Л.Н. Коваль
«___» _____ 20__ г.

Пятигорск, 20__

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Данная дисциплина предназначена для подготовки специалистов с высшим образованием по специальности: 08.03.01 Строительство.

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 входит в блок 1. Ее освоение происходит в 1-6 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. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

5.1 Наименование компетенций

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
Знать: -правила соревнований по баскетболу, волейболу, легкой атлетике, футболу, плаванию; -технику изучаемых двигательных действий; -средства и методы развития физических качеств	УК-7
Уметь: -провести комплекс гигиенической гимнастики;	УК-7

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

6. Объем учебной дисциплины/модуля

Объем занятий: Итого	<u>246</u> ч.
В т.ч. аудиторных	<u>1,5</u> ч.
Практических занятий	<u>1,5</u> ч.
Из них:	
Самостоятельной работы	<u>244,5</u> ч.
Зачет <u>6</u> семестр	

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	
6 семестр							
1	Тема № 1. Основы здорового образа жизни и его составляющие.	УК-7	-	-	-	-	35
2	Тема № 2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности студента.	УК-7	-	-	-	-	35
3	Тема № 3. Развитие физических качеств. Тема № 4. Основы обучения движениям.	УК-7	-	-	-	-	41
4	Тема № 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	УК-7	-	-	-	-	53
5	Тема № 6. Особенности самостоятельных занятий игровыми видами спорта: баскетболом, волейболом, футболом.	УК-7	-	-	-	-	41
6	Тема № 7. Современные оздоровительные системы. Особенности самостоятельных занятий плаванием, легкой атлетикой, гимнастикой, аэробикой.	УК-7	-	-	-	-	36,5
7	Тема № 8. Самоконтроль за физической подготовленностью занимающихся.	УК-7	-	1,5	-	-	-
	Итого за 6 семестр:		-	1,5	-	-	36,5
	Итого:		-	1,5	-	-	241,5

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
6 семестр			
Тема № 8. Самоконтроль за физической подготовленностью занимающихся			
1	Двигательная подготовленность. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Оценка двигательной (физической) подготовленности.	1,5	-
Итого за 6 семестр:		1,5	
Итого:		1,5	

7.5 Технологическая карта самостоятельной работы обучающегося

Код реализуемой компетенции	Вид деятельности студентов	Итоговый продукт самостоятельной работы	Средства и технологии оценки	Объем часов		
				СРС	Контактная работа с преподавателем	Всего
6 семестр						
УК-7	Самостоятельное изучение литературы по теме № 1	Ответы на вопросы по темам дисциплины	Собеседование	31,5	3,5	35
УК-7	Самостоятельное изучение литературы по теме № 2	Ответы на вопросы по темам дисциплины	Собеседование	31,5	3,5	35
УК-7	Самостоятельное изучение литературы по теме № 3-4	Ответы на вопросы по темам дисциплины	Собеседование	36,9	4,1	41
УК-7	Самостоятельное изучение литературы по теме № 5	Ответы на вопросы по темам дисциплины	Собеседование	52,7	5,3	53
УК-7	Самостоятельное изучение литературы по темам № 6	Ответы на вопросы по темам дисциплины	Собеседование	36,9	4,1	41
УК-7	Самостоятельное изучение литературы по темам № 7	Ответы на вопросы по темам дисциплины	Собеседование	32,85	3,65	36,5
Итого за 6 семестр:				32,85	3,65	36,5
Итого:				217,35	24,15	241,5

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

8.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОП 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 № 1-7	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 практических навыков нет	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	Практически занимается укреплением своего здоровья, но недостаточно использует на практике методы физического совершенствования	

			занятиям		
	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 необходимости и результатах занятий физической культурой				Способен выполнять задания по физической культуре в полном объеме
	Владеть: самостоятельно заниматься физической культурой и спортом				Полностью способен к ведению здорового образа жизни и физическому совершенствованию

Описание шкалы оценивания

Рейтинговая оценка знаний студента не предусмотрена.

8.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности

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 по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в следующих формах: собеседование.

В процессе прохождения курса студент обязан:

- осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, физической и спортивной подготовкой;
- успешно отвечать на вопросы собеседования.

Аттестацию студент получает, если:

- успешно отвечает на 60% и более по вопросам собеседования.

Аттестацию студент не получает, если:

- отвечает менее чем на 60% по вопросам собеседования.

Критерии оценивания результатов самостоятельной работы: 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 рассмотрены 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	Вид самостоятельной работы	Рекомендуемые источники информации (№ источника)			
		Основная	Дополнительная	Методическая	Интернет-ресурсы
1	Самостоятельное изучение литературы по теме №1. Основы здорового образа жизни и его составляющие	1	1	4,5	1,2,4
2	Самостоятельное изучение литературы по теме №2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности студента	1	1	4,6,7	2,3,4
3	Самостоятельное изучение литературы по теме №3. Развитие физических качеств	1	1	3,4,5,6,8	2,4
4	Самостоятельное изучение литературы по теме №4. Основы обучения движениям	1	1	1,3-10	2,4
5	Самостоятельное изучение литературы по теме №5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	1	4,5,6,7,8	2,4
6	Самостоятельное изучение литературы по теме №6. Особенности самостоятельных занятий игровыми видами спорта: баскетболом, волейболом, футболом	1	1	3,4,8,10	2,4
7	Самостоятельное изучение	1	1	2,4,8	3,4

литературы по теме №7. Современные оздоровительные системы. Особенности самостоятельных занятий плаванием, легкой атлетикой, гимнастикой, аэробикой				
---	--	--	--	--

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. Коваль Л.Н., Алексеева Е.Н., Ярошенко Е.В. Самостоятельная работа по дисциплине физическая культура: учебно-методическое пособие. / Л.Н.Коваль, Е.Н.Алексеева, Е.В.Ярошенко. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 158 с.

5. Коваль Л.Н. Методические указания по выполнению контрольных работ по дисциплине «Физическая культура» для студентов ЗФО по всем направлениям подготовки бакалавриата и специалистов / Л.Н. Коваль. – Пятигорск: СКФУ, 2016. – 16 с.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

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, стадион с беговыми дорожками и футбольным полем, 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 перекладиной, 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.

Спортивное ядро состоит из: легкоатлетических секторов, поля для мини-футбола, гимнастической спортивной площадки, комбинированной игровой площадки для волейбола и баскетбола.

В легкоатлетическое ядро входит 4-х круговые беговые дорожки по 400 м, сектор для метания, сектор для прыжков в длину с разбега.

Гимнастическая площадка оборудована двумя стационарными перекладинами, гимнастическим бревном, уличным комплексным тренажером для развития двигательных качеств: силы мышц сгибателей и разгибателей рук, туловища, спины и ног; параллельные брусья для развития и совершенствования скоростно-силовых координационных способностей и ловкости.

В комбинированную игровую площадку входит площадка для волейбола и баскетбола. Она оснащена стойками для волейбола и баскетбола и баскетбольными щитами из пластика.

Беговые легкоатлетические дорожки, поле для мини-футбола, гимнастическая и игровая площадки покрыты полимерным материалами.

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 27⁰ до 29⁰ 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.