

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
_____ А.В. Ефанов
«__» _____ 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Направление подготовки	15.03.02 Технологические машины и оборудование
Направленность (профиль)	Технологическое оборудование химических и нефтехимических производств
Форма обучения	заочная
Год начала обучения	2022
Реализуется в 1-6 семестрах	

Разработано
Старший преподаватель кафедры ГиМД
Турбина Е.Ю.

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 15.03.02 Технологические машины и оборудование 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.05 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	Пороговый уровень Понимает: основы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма Формирует комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на организм, функциональные и двигательные возможности, учитывает адаптационные ресурсы организма на укрепление здоровья Поддерживает должный уровень: методами формирования физической подготовленности, и использованием комплексов физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма
	ИД-2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности ИД-3 поддерживает должный уровень	Повышенный уровень Осознает комплексы физических

	<p>физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p>	<p>упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. Формирует комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. Полностью овладел методами формирования и использования комплексов физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p>
--	--	---

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		1,5	1,5
Самостоятельной работы		244,5	244,5
Формы контроля:			
Зачет	2,4,6 семестры		

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

5.1 Тематический план дисциплины

Р а з д е л (т е м а) д и с ц и п л и н ы	Реализуемые компетенции	Контактная работа обучающихся с преподавател ем, часов	Самостоятельная работа, часов				
			Лекции	Практичес кие	Лаборатор	Групповые	
	Легкая атлетика						
	1 семестр.						
1.	Тема 1. Структура и содержание предмета «Легкая атлетика».	УК-7					24.0
2.	Тема 2. Организация, проведение и элементарные правила соревнований по легкой атлетике.	УК-7					13.5
	Итого за 1 семестр						37.5
	2 семестр.						
3.	Тема 3. Техника спортивной ходьбы.	УК-7					24.0
4.	Тема 4. Техника спортивного бега.	УК-7					13.5
	Итого за 2 семестр						37.5
	3 семестр.						
5.	Тема 5. Техника легкоатлетических прыжков в длину.	УК-7					27.0
6.	Тема 6. Техника легкоатлетических прыжков в высоту.	УК-7					24.0
	Итого за 3 семестр						51.0
	4 семестр						
7.	Тема 7. Техника легкоатлетических метаний	УК-7					13.5
8.	Тема 8. Основы методики обучения.	УК-7					13.5
	Итого за 4 семестр						27.0
	5 семестр						
9.	Тема 8. Основы методики обучения.	УК-7					27.0
10.	Тема 9. Основы спортивной тренировки.	УК-7					24.0

	Итого за 5 семестр					51.0
	6 семестр					
11.	Тема 10. Управление процессом спортивной тренировки в легкой атлетике.	УК-7		1.5		37.5
	Итого за 6 семестр			1.5		37.5
	Итого за 1-6 семестры			1.5		244.5

Спортивные игры

№	Раздел (тема) дисциплины	Реализуемые компетенции	Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов				Самостоятельная работа, часов
			Лекции	Практические	Лабораторные	Групповые	
Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)							
1 семестр.							
1	Тема 1. Футбол как вид спорта и средство физического воспитания	УК-7				24.0	
2	Тема 2. Цели, задачи и принципы физической подготовки футболистов	УК-7				13.5	
	Итого за 1 семестр					37.5	
2 семестр.							
3.	Тема 3. Цели и задачи технической подготовки футболистов.	УК-7				24.0	
4.	Тема 4. Цели и задачи тактической подготовки футболистов.	УК-7				13.5	
	Итого за 2 семестр					37.5	
3 семестр.							
5.	Тема 5. Теоретико-методические основы обучения технике игры в баскетбол.	УК-7				27.0	
6.	Тема 6. Методика обучения технике нападения игры в баскетбол.	УК-7				24.0	
	Итого за 3 семестр					51.0	
4 семестр							
8.	Тема 7. Методика обучения технике защиты игры в баскетбол.	УК-7				27.0	
9.	Тема 8. Закономерности обучения игровой деятельности в баскетболе	УК-7				24.0	
	Итого за 4 семестр					51.0	
5 семестр							
10.	Тема 9. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания	УК-7				13.5	
11.	Тема 10. Техника и тактика игры и их классификация.	УК-7				13.5	

	Итого за 5 семестр					27.0
6 семестр						
13.	Тема 10. Обучение техническим приемом игры. Физическая подготовка волейболистов.	УК-7		1.5		37.5
	Итого за 6 семестр			1.5		37.5
	Итого за 1-6 семестры			1.5		244.5

Ритмическая гимнастика

№	Раздел (тема) дисциплины	Реализуемые компетенции	Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов				Самостоятельная работа, часов
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Групповые консультации	
1 семестр.							
1	Тема 1. Структура и содержание предмета «Ритмическая гимнастика».	УК-7				24.0	
2	Тема 2. Основные шаги классической аэробики и техника их исполнения	УК-7				13.5	
	Итого за 1 семестр					37.5	
2 семестр.							
3.	Тема 3. Виды ритмической гимнастики и фитнеса по принципу воздействия нагрузок.	УК-7				24.0	
4.	Тема 4. Правила измерений параметров веса и тела. Выбор правильной одежды для занятий ритмической гимнастикой и фитнесом.	УК-7				13.5	
	Итого за 2 семестр					37.5	
3 семестр.							
5.	Тема 5. Построение занятия в оздоровительной аэробике	УК-7				27.0	
6.	Тема 6. Разновидности оздоровительной аэробики.	УК-7				24.0	
	Итого за 3 семестр					51.0	
4 семестр							
8.	Тема 7. Профилактика травм на занятиях ритмической гимнастикой и фитнесом. Стадии развития целлюлита.	УК-7				27.0	
9.	Тема 8. Принципы питания.	УК-7				24.0	
	Итого за 4 семестр					51.0	
5 семестр							
10.	Тема 9. Восстановительные мероприятия и реабилитация после занятий ритмической гимнастикой, фитнесом.	УК-7				13.5	

11.	Тема 10. Самоконтроль занимающихся ритмической гимнастикой и фитнесом.	УК-7					13.5
	Итого за 5 семестр						27.0
6 семестр							
13.	Тема 10. Самоконтроль занимающихся ритмической гимнастикой и фитнесом.	УК-7		1.5			37.5
	Итого за 6 семестр			1.5			37.5
	Итого за 1-6 семестры			1.5			244.5

Настольный теннис

№	Раздел (тема) дисциплины	Реализуемые компетенции	Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов				Самостоятельная работа, часов
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Групповые консультации	
Настольный теннис							
1 семестр.							
1	Тема1. Базовая техника (1год обучения)	УК-7					24.0
2	Тема2. Базовая тактика (1год обучения)	УК-7					13.5
	Итого за 1 семестр						37.5
2 семестр.							
3.	Тема3. Техника комбинаций (1год обучения)	УК-7					24.0
4.	Тема4. Соревновательная подготовка (1год обучения)	УК-7					13.5
	Итого за 2 семестр						37.5
3 семестр.							
5.	Тема5.Базовая техника (2год обучения)	УК-7					27.0
6.	Тема6. Базовая тактика (2год обучения)	УК-7					24.0
	Итого за 3 семестр						51.0
4 семестр							
8.	Тема7. Техника комбинаций (2год обучения)	УК-7					27.0
9.	Тема8. Соревновательная подготовка (2 год обучения)	УК-7					24.0
	Итого за 4 семестр						51.0
5 семестр							
10.	Тема 9. Базовая техника (3год обучения)	УК-7					13.5
11.	Тема10.Базовая тактика (3год обучения)	УК-7					13.5
	Итого за 5 семестр						27.0
6 семестр							
13.	Тема10.Техника комбинаций (3год обучения)	УК-7		1.5			37.5

	Итого за 6 семестр			1.5		37.5
	Итого за 1-6 семестры			1.5		244.5

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				24.0	
2	Шахматные фигуры	УК-7				13.5	
	Итого за 1 семестр					37.5	
2 семестр.							
3.	Начальная расстановка фигур	УК-7				24.0	
4.	Ходы	УК-7				13.5	
	Итого за 2 семестр					37.5	
3 семестр.							
5.	Взятие фигур	УК-7				27.0	
6.	Ходы и взятие фигур	УК-7				24.0	
	Итого за 3 семестр					51.0	
4 семестр							
7.	Цель шахматной партии	УК-7				27.0	
8.	Игра всеми фигурами из начального положения	УК-7				24.0	
	Итого за 4 семестр					51.0	
5 семестр							
9.	Шахматная нотация	УК-7				13.5	
10.	Сложные ходы фигур	УК-7				13.5	
	Итого за 5 семестр					27.0	
6 семестр							
11.	Решение шахматных задач	УК-7		1.5		37.5	
	Итого за 6 семестр			1.5		37.5	
	Итого за 1-6 семестры			1.5		244.5	

5.2 Наименование и содержание лекций

Не предусмотрено учебным планом

5.3 Наименование лабораторных работ

Не предусмотрено учебным планом

5.4 Наименование практических занятий

Лёгкая атлетика

№ темы	Наименование работы	Объем 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.		

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

	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.		
	Итого за 4 семестр		
	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		
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.		
	Итого за 5 семестр		
	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.	1.5	
	Итого за 6 семестр		
	Итого	1.5	

Спортивные игры (футбол,баскетбол,волейбол)

№ темы	Наименование работы	Объем 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.		
2.	Воспитание силы. Воспитание быстроты. Воспитание ловкости. Воспитание скоростно-силовых качеств Средства и инструменты развития физических качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		
	Итого за 1 семестр		
	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.		
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.		
	Итого за 2 семестр		
	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.	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		
	Итого за 3 семестр		
	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		
8.	Особенности игровой деятельности. Интеграция результатов обучения в целостную игровую деятельность. Средства и методы обучения игровой деятельности. Средства развития физических качеств для поддержания уровня физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность в баскетболе.		
	Итого за 4 семестр		
	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.		
9.	Основные положения техники игры в волейболе. Техника нападения. Техника защиты. Основные положения тактики игры в волейболе. Тактика нападения. Тактика защиты.		
	Итого за 5 семестр		
	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.	1.5	
	Итого за 6 семестр		
	Итого	1.5	

Ритмическая гимнастика

№ темы	Наименование работы	Объем 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).		

	<p>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.</p>		
2.	<p>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.</p>		
	Итого за 1 семестр		
	2 семестр		
3.	<p>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.</p>		
4.	<p>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.</p>		
	Итого за 2 семестр		
	3 семестр		
5.	<p>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. Основные движения и терминология базовой аэробики. Термины движений рук, используемые в аэробике. Указания и команды, используемые в аэробике. Средства развития физических качеств для поддержания уровня физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность.</p>		

6.	Базовая (классическая) аэробика. Танцевальная аэробика. Степ-аэробика. Фитбол-аэробика. Функциональное состояние занимающихся на занятиях оздоровительной аэробикой.		
	Итого за 3 семестр		
	4 семестр		
7.	Синдром перетренировки. Растяжение. Ушиб. Рана. Синдром перетренировки. Растяжение. Ушиб. Рана.		
8.	Выбор правильных напитков во время занятий ритмической гимнастики и фитнесом. Пищевая и энергетическая ценность продуктов: строительный материал нашего организма. Энергетический запас организма. Основная часть организма. Пектиновые вещества и клетчатка. Витамины и витаминоподобные вещества: водорастворимые витамины; липовитамины, витаминоподобные вещества; минеральные вещества; микроэлементы; поливитаминовые препараты. Вода. Калорийность рациона. Качественный состав пищи. Пищевые добавки.		
	Итого за 4 семестр		
	5 семестр		
8.	Педагогические и медико-биологические средства восстановления. Спортивный массаж. Точечный массаж. Медетерапия. Баночный массаж. Лечебный массаж и корригирующие упражнения при заболеваниях позвоночника. Мануальная терапия при заболеваниях позвоночника. Тепловые воздействия и сгонка веса. Водные процедуры. Физиотерапевтические процедуры, фармакологические средства. Психофизиологические средства восстановления..		
9.	Диагностика и самодиагностика организма на занятиях по оздоровительному фитнесу. Врачебный контроль. Педагогический контроль. Самоконтроль. Исследование и оценка физического развития. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития.		
	Итого за 5 семестр		
	6 семестр		
10	Диагностика и самодиагностика организма на занятиях по оздоровительному фитнесу. Врачебный контроль. Педагогический контроль. Самоконтроль.	1.5	

	Исследование и оценка физического развития. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития.		
	Итого за 6 семестр	1.5	
	Итого	1.5	

Настольный теннис

№ темы	Наименование работы	Объем 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.		
2.	Игра на столе с тренером Игра накатом Игра срезкой и подрезкой Игра со всего стола с коротких и длинных мячей Групповые игры		
	Итого за 1 семестр		
	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.		
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.		
	Итого за 2 семестр		
	3 семестр		
5.	Атакующий удар справа. Подставка. Удары толчком из ближней и средней зоны. Накат. Подрезка. Прием подачи. Прием подачи.		
6.	Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов.		

	<p>Научиться выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.</p> <p>Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.</p> <p>Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.</p> <p>Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.</p> <p>Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом.</p> <p>Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.</p> <p>Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.</p>		
	Итого за 3 семестр		
	4 семестр		
7.	<p>Удар накатом по топ-спину после приема подставкой</p> <p>После приема мяча на столе провести двустороннюю атаку</p> <p>Удар накатом из боковой позиции после серии срезок в передвижении</p> <p>Удар накатом и завершающий удар после серии срезок</p> <p>Двусторонняя подрезка + атакующий удар справа</p> <p>Двусторонняя подрезка + прием мяча над столом подставкой.</p>		
8.	<p>Произвольный способ подачи + контрудары справа на 1/2 стола.</p> <p>Произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на 1/2 стола.</p> <p>Произвольный способ подачи + завершающий удар.</p> <p>Подача по направлению + игра «треугольник».</p> <p>Произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на 1/2 и 2/3 стола.</p> <p>Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола.</p> <p>Нкат + завершающий удар на 2/3 стола.</p> <p>Официальные соревнования. Участвовать в 6 соревнованиях, провести не менее 42 встречи.</p>		
	Итого за 4 семестр		
	5 семестр		
8.	<p>Быстроатакующий стиль.</p> <p>Атакующий удар справа.</p> <p>Подача и прием подачи.</p> <p>Срезка.</p> <p>Передвижение.</p>		
9.	<p>Подача + сильный атакующий удар: каждый игрок должен преимущественно применять 1-2</p>		

	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>		
	Итого за 5 семестр		
	6 семестр		
10	<p>Стиль игры - быстрый атакующий удар + топ-спин Стиль игры — топ-спин + атакующий удар Стиль игры — подрезка + атакующий удар</p>	1.5	
	Итого за 6 семестр	1.5	
	Итого	1.5	

Шахматы

№ темы	Наименование работы	Объем часов (астр)	Интерактивная форма проведения
	1 семестр		
1.	<p>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. Понятие «Шахматная диаграмма».</p>		
2.	<p>Знакомство с названиями шахматных фигур. Белые фигуры. Черные фигуры. Пешка, ферзь, ладья, слон, ферзь, конь, король.</p>		
	Итого за 1 семестр		
	2 семестр		
3.	<p>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</p>		

4.	Правила хода. Белопольные и чернопольные слоны. Одноцветные и разноцветные слоны. Качество. Легкие и тяжелые фигуры. Ладейные, коневые, слоновые, ферзевые и королевские пешки		
	Итого за 2 семестр		
	3 семестр		
5.	Взятия каждой из фигур. Игра «на уничтожение». Взятие на проходе. Превращение пешки. Сравнительная сила фигур. Ценность шахматных фигур		
6.	Дидактические игры и игровые задания. «Игра на уничтожение» «Один в поле воин». «Лабиринт». «Перехитри часовых».		
	Итого за 3 семестр		
	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.		
8.	Шахматная партия. Начало шахматной партии. Представления о том, как начинать шахматную партию. Короткие шахматные партии.		
	Итого за 4 семестр		
	5 семестр		
9.	Повторить понятие «шахматная нотация» Закрепить умение определять «адрес» каждого поля. Повторить понятия - «диаграмма», «центр», «угловые поля».		
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		
	Итого за 5 семестр		
	6 семестр		
11	Решение шахматных задач Типовые комбинации Методы атаки Шахматный праздник	1.5	
	Итого за 6 семестр	1.5	
	Итого	1.5	

5.5 Технологическая карта самостоятельной работы обучающихся

Коды реализуемых компетенций	Вид деятельности студентов	Итоговый продукт самостоятельной работы	Средства и технологии оценки	Объем часов, в том числе (астр)		
				СРС	Контактная работа с преподавателем	Всего
1 семестр						
УК-7	Изучение литературы	Устный отчет	Собеседование	3.38	0.37	3.75
УК-7	Подготовка к практическому занятию	Индивидуальное задание	Собеседование	10.31	1.12	11.25
УК-7	Подготовка к выполнению контрольных испытаний	Контрольное тестирование	прием нормативов	20.28	2.22	22.5
Итого за 1 семестр				33.79	3.71	37.5
2 семестр						
УК-7	Изучение литературы	Устный отчет	Собеседование	3.38	0.37	3.75
УК-7	Подготовка к практическому занятию	Индивидуальное задание	Собеседование	10.31	1.12	11.25
УК-7	Подготовка к выполнению контрольных испытаний	Контрольное тестирование	прием нормативов	20.28	2.22	22.5
Итого за 2 семестр				33.79	3.71	37.5
3 семестр						
УК-7	Изучение литературы	Устный отчет	Собеседование	4.59	0.51	5.1
УК-7	Подготовка к практическому занятию	Индивидуальное задание	Собеседование	13.17	1.53	15.3
УК-7	Подготовка к выполнению контрольных испытаний	Контрольное тестирование	прием нормативов	27.54	3.06	30.6
Итого за 3 семестр				45.9	5.1	51.0
4 семестр						
УК-7	Изучение литературы	Устный отчет	Собеседование	4.59	0.51	5.1
УК-7	Подготовка к практическому занятию	Индивидуальное задание	Собеседование	13.17	1.53	15.3
УК-7	Подготовка к выполнению контрольных	Контрольное тестирование	прием нормативов	27.54	3.06	30.6

	испытаний					
Итого за 4 семестр				45.9	5.1	51.0
5 семестр						
УК-7	Изучение литературы	Устный отчет	Собеседование	2.43	0.27	2.7
УК-7	Подготовка к практическому занятию	Индивидуальное задание	Собеседование	7.29	0.81	8.1
УК-7	Подготовка к выполнению контрольных испытаний	Контрольное тестирование	прием нормативов	14.58	1.62	16.2
Итого за 5 семестр				24.3	2.7	27.0
6 семестр						
УК-7	Изучение литературы	Устный отчет	Собеседование	3.38	0.37	3.75
УК-7	Подготовка к практическому занятию	Индивидуальное задание	Собеседование	10.13	1.12	11.25
УК-7	Подготовка к выполнению контрольных испытаний	Контрольное тестирование	прием нормативов	20.25	2.25	22.5
УК-7	Подготовка к выполнению контрольных испытаний	Контрольное тестирование	прием нормативов	2.7	0.3	3.0
Итого за 6 семестр				28.5	3.74	40.5
ИТОГО				218.2	24.8	244.5

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

II.Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы для направлений подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника, 15.03.02 Технологические машины и оборудование, 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств,18.03.01 Химические технологии/ сост.: М.В. Должикова, А.А. Евдокимов, Е.Н. Павленко, А.И. Колдаев, А.В. Пашковский, Т.С. Чередниченко - Невинномысск: НТИ (филиал) СКФУ , 2019. - 45 с.

2.Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Физическая культура» для направлений подготовки 13.03.02, 15.03.02, 18.03.01. - Невинномысск: НТИ (филиал) СКФУ , 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

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

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении

образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

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

Информационные справочные системы:

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

1	Справочная правовая система «Консультант плюс» // www.consultant.ru (Договор № 43167/21 от 30 апреля 2021 г. об информационной поддержке)
2	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» - www.biblioclub.ru (Договор № 72-03/21 на предоставление доступа к ЭБС «Университетская библиотека онлайн» от 15.04.2021г. Срок действия 12 месяцев с 28.05.2021 по 27.05.2022) Электронная библиотечная
3	система «IPRbooks» (Лицензионный договор № 7900/21/П/И от 15.04.2021г. на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе IPRbooks. Срок действия 12 месяцев Организация: ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа»)
4	Электронная библиотечная система «Лань» (Лицензионный договор № 79-21 от 10.02.2021г. на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе. Организация: ООО "Издательство ЛАНЬ". Срок действия 12 месяцев)
5	«eLIBRARY.RU»: [Научная электронная библиотека]. – URL: http://elibrary.ru
6	Информационно-правовой портал "Гарант" - http://www.garant.ru
7	Справочно-правовая система Российское законодательство и судебная практика в свободном доступе - http://www.pravo.ru
8	Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации http://pravo.gov.ru/

Программное обеспечение:

1	Операционная система: Microsoft Windows 8: 2013-02(3000). Бессрочная лицензия. Договор № 01-эа/13 от 25.02.2013. Окончание бесплатной поддержки – 2023-01. 2. Базовый пакет программ Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint). MicrosoftOfficeStandard 2013: договор № 01-эа/13 от 25.02.2013г., Лицензирование Microsoft Office https://support.microsoft.com/ru-ru/lifecycle/search/16674 Дата начала жизненного цикла 09.01.2013г.; набор обновлений Office 2013 Service Pack 1 Дата начала жизненного цикла 25.02.2014г. Дата окончания основной фазы поддержки 10.04.2018; Дополнительная дата окончания поддержки 11.04.2023 г
2	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. 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

Практические занятия	Спортивный зал	Баскетбольный щит – 2 шт., волейбольная сетка – 1шт., гимнастические скамейки – 6 шт., передвижной стол для настольного тенниса – 4шт., шведская лестница с перекладинами – 2шт.
Самостоятельная работа	Аудитория № 319	Доска меловая – 1 шт., стол преподавателя – 1 шт., стул преподавателя – 1 шт., стол одностумбовый – 1 шт., стол ученический (3х-местный) – 4 шт., стул офисный – 27 шт., стол компьютерный – 12 шт., АРМ с выходом в Интернет – 11 шт., шкаф для документов – 3 шт., шкаф офисный – 1 шт., демонстрационное оборудование: проектор переносной, экран, ноутбук.

Учебные аудитории для проведения учебных занятий оснащены оборудованием и техническими средствами обучения. Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде. Специализированная мебель и технические средства обучения, служащие для представления учебной информации.

Материально-техническая база обеспечивает проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, лабораторной, научно-исследовательской работы обучающихся (переносной ноутбук, переносной проектор, компьютеры с необходимым программным обеспечением и выходом в интернет).

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.