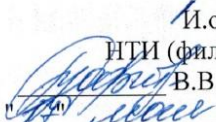


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ефанов Алексей Валерьевич
Должность: Директор Невинномысского технологического института (филиал) СКФУ
Дата подписания: 21.11.2022 09:51:48
Уникальный программный ключ:
49214306dd433e7a1b0f8632f6491a59c9a300

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора
НТИ (филиал) СКФУ

В.В. Кузьменко
2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

Направление подготовки	09.03.02 Информационные системы и технологии
Профиль	Информационные системы и технологии в бизнесе
Квалификация выпускника	Бакалавр
Форма обучения	Очная
Год начала обучения	2021
Изучается	в 1-6 семестрах

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, физической подготовки и самоподготовки для обеспечения полноценной будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости физической культуры, спорта и их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к вариативному циклу Б1.В.14

3.Связь с предшествующими дисциплинами

Физическая культура и спорт

4. Связь с последующими дисциплинами

Итоговая государственная аттестация и подготовка ВКР

5. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых спланируемыми 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

		Легкая атлетика					
		1 семестр.					
1.		Тема 1. Структура и содержание предмета «Легкая атлетика».	УК-7		13.5		
2.		Тема 2. Организация, проведение и элементарные правила соревнований по легкой атлетике.	УК-7		13.5		
		Итого за 1 семестр			27.0		
		2 семестр.					
3.		Тема 3. Техника спортивной ходьбы.	УК-7		12.0		1.50
4.		Тема 4. Техника спортивного бега.	УК-7		12.0		1.50
		Итого за 2 семестр			24.0		3.00
		3 семестр.					
5.		Тема 5. Техника легкоатлетических прыжков в длину.	УК-7		13.5		6.0
6.		Тема 6. Техника легкоатлетических прыжков в высоту.	УК-7		13.5		7.5
		Итого за 3 семестр			27.0		13.5
		4 семестр					
7.		Тема 7. Техника легкоатлетических метаний	УК-7		10.5		6.0
8.		Тема 8. Основы методики обучения.	УК-7		13.5		6.0
		Итого за 4 семестр			24.0		12.0
		5 семестр					
9.		Тема 8. Основы методики обучения.	УК-7		13.5		7.5
10.		Тема 9. Основы спортивной тренировки.	УК-7		13.5		6.0
		Итого за 5 семестр			27.0		13.5
		6 семестр					
11.		Тема 10. Управление процессом спортивной тренировки в легкой атлетике.	УК-7		24.0		51.0
		Итого за 6 семестр			24.0		51.0
		Итого за 1-6 семестры			153.0		93.0

Спортивные игры

№	Раздел (тема) дисциплины	Реализуемые компетенции	Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов				Самостоятельная работа, часов
			Лекции	Практические	Лабораторные	Групповые	
Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)							

1 семестр.							
1	Тема1. Структура и содержание предмета «Ритмическая гимнастика».	УК-7		13.5			
2	Тема2. Основные шаги классической аэробики и техника их исполнения	УК-7		13.5			
	Итого за 1 семестр			27.0			
2 семестр.							
3.	Тема 3. Виды ритмической гимнастики и фитнеса по принципу воздействия на грузок.	УК-7		12.0			1.50
4.	Тема 4. Правила измерений параметров веса и тела. Выбор правильной одежды для занятий ритмической гимнастикой и фитнесом.	УК-7		12.0			1.50
	Итого за 2 семестр			24.0			3.00
3 семестр.							
5.	Тема 5. Построение занятия в оздоровительной аэробике	УК-7		10.5			6.0
6.	Тема 6. Разновидности оздоровительной аэробики.	УК-7		13.5			6.0
	Итого за 3 семестр			24.0			12.0
4 семестр							
8.	Тема 7. Профилактика травм на занятиях ритмической гимнастикой и фитнесом. Стадии развития целлюлита.	УК-7		13.5			7.5
9.	Тема 8. Принципы питания.	УК-7		13.5			6.0
	Итого за 4 семестр			27.0			13.5
5 семестр							
10.	Тема 9. Восстановительные мероприятия и реабилитация после занятий ритмической гимнастикой, фитнесом.	УК-7		13.5			13.5
11.	Тема 10. Самоконтроль занимающихся ритмической гимнастикой и фитнесом.	УК-7		13.5			13.5
	Итого за 5 семестр			27.0			27.0
6 семестр							
13.	Тема 10. Самоконтроль занимающихся ритмической гимнастикой и фитнесом.	УК-7		24.0			30.0
	Итого за 6 семестр			24.0			30.0
	Итого за 1-6 семестры			153.0			93.0

Настольный теннис

№	Раздел (тема) дисциплины	Реализуемые компетенции	Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов	Самостоятельно
---	--------------------------	-------------------------	---	----------------

			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Групповые консультации	
Настольный теннис							
1 семестр.							
1	Тема1. Базовая техника (1год обучения)	УК-7		13.5			
2	Тема2. Базовая тактика (1год обучения)	УК-7		13.5			
	Итого за 1 семестр			27.0			
2 семестр.							
3.	Тема3. Техника комбинаций (1год обучения)	УК-7		12.0			1.50
4.	Тема4. Соревновательная подготовка (1год обучения)	УК-7		12.0			1.50
	Итого за 2 семестр			24.0			3.00
3 семестр.							
5.	Тема5.Базовая техника (2год обучения)	УК-7		13.5			6.0
6.	Тема6. Базовая тактика (2год обучения)	УК-7		13.5			7.5
	Итого за 3 семестр			27.0			13.5
4 семестр							
8.	Тема7. Техника комбинаций (2год обучения)	УК-7		10.5			6.0
9.	Тема8. Соревновательная подготовка (2 год обучения)	УК-7		13.5			6.0
	Итого за 4 семестр			24.0			12.0
5 семестр							
10.	Тема 9. Базовая техника (3год обучения)	УК-7		13.5			7.5
11.	Тема10.Базовая тактика (3год обучения)	УК-7		13.5			6.0
	Итого за 5 семестр			27.0			13.5
6 семестр							
13.	Тема10.Техника комбинаций (3год обучения)	УК-7		24.0			30.0
	Итого за 6 семестр			24.0			30.0
	Итого за1-6 семестры			153.0			93.0

Шахматы

	Раздел (тема) дисциплины	Реализуемые компетенции	Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов				Самостоятельная работа, часов
			Лекции	Практические	Лабораторные	Групповые	
Шахматы							
1 семестр.							
1	Шахматная доска	УК-7		13.5			

2	Шахматные фигуры	УК-7		13.5			
	Итого за 1 семестр			27			
2 семестр.							
3.	Начальная расстановка фигур	УК-7		12.0			1.50
4.	Ходы	УК-7		12.0			1.50
	Итого за 2 семестр			24.0			3.00
3 семестр.							
5.	Взятие фигур	УК-7		13.5			6.0
6.	Ходы и взятие фигур	УК-7		13.5			7.5
	Итого за 3 семестр			27.0			13.5
4 семестр							
7.	Цель шахматной партии	УК-7		10.5			6.0
8.	Игра всеми фигурами из начального положения	УК-7		13.5			6.0
	Итого за 4 семестр			24.0			12.0
5 семестр							
9.	Шахматная нотация	УК-7		13.5			7.5
10.	Сложные ходы фигур	УК-7		13.5			6.0
	Итого за 5 семестр			27.0			13.5
6 семестр							
11.	Решение шахматных задач	УК-7		24.0			30.0
	Итого за 6 семестр			24.0			30.0
	Итого за 1-6 семестры			153.0			93.0

7.2 Наименование и содержание лекций

Не предусмотрено учебным планом

7.3 Наименование лабораторных работ

Не предусмотрено учебным планом

7.4 Наименование практических занятий

Лёгкая атлетика

№ темы	Наименование работы	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.	4.5 7.5 1,5	

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

	Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта.	1.5	
	Анализ, ошибки и оценки выполнения техники движений.	1.5	
	Формы занятий по легкой атлетике.	1.5	
	Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма.	1.5	
	Итого за 4 семестр	24	
	5 семестр		
8.	Обучение как педагогический процесс.	1.5	
	Методические принципы обучения.	1.5	
	Методы, средства и задачи обучения.	1.5	
	Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спор.	1.5	
	Анализ, ошибки и оценки выполнения техники движений.	1.5	
	Формы занятий по легкой атлетике.	1.5	
	Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма	3.0	
9.	Цель, задачи и принципы спортивной тренировки.	3.0	
	Средства и методы спортивной тренировки.	1.5	
	Виды спортивной подготовки.	1.5	
	Периодизация спортивной тренировки.	1.5	
	Нагрузка в тренировке легкоатлета.	1.5	
	Этапы многолетней подготовки легкоатлета.	1.5	
	Показатели тренированности легкоатлета.	1.5	
	Методика развития функциональных возможностей легкоатлета.	3.0	
	Итого за 5 семестр	27.0	
	6 семестр		
10	Организация учебнотренировочной деятельности.	1.5	
	Планирование учебнотренировочной деятельности .	1.5	
	Учет учебнотренировочной деятельности.	1.5	
	Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике.	1.5	
	Подготовка организма занимающихся к соревновательной деятельности.	1.5	
	Итого за 6 семестр	24.0	
	Итого	153.0	

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.	4.5 7.5 1,5	
2.	Воспитание силы. Воспитание быстроты. Воспитание ловкости. Воспитание скоростно-силовых качеств Средства и инструменты развития физических качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 3.0 3.0	
Итого за 1 семестр		27.0	
2 семестр			
3.	Удары (передачи) по мячу. Удары и остановки мяча, выполняемые ногой. Удары и остановки мяча, выполняемые головой. Технические особенности выполнения ударов (передач по мячу). Технические приемы, выполняемые грудью. Остановка, обработка, перевод мяча (увод, уход с мячом). Ведение мяча.	1.5 3.0 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	
4.	Удары (передачи) по мячу. Удары и остановки мяча, выполняемые ногой. Удары и остановки мяча, выполняемые головой. Т особенности выполнения ударов (передач по мячу). Тактические приемы, выполняемые грудью. Остановка, обработка, перевод мяча (увод, уход с мячом). Ведение мяча.	1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	
Итого за 2 семестр		24.0	
3 семестр			
5.	Принципы, средства и методы обучения технике игры в баскетбол. Методы организации занимающихся. Классификация техники игры. Последовательность обучения технике игры. Технология обучения игровым приемам. Техника безопасности для обеспечения охраны жизни и здоровья, обучающихся в баскетболе.	6.0 6.0 7.5 3.0 1.5	
6.	Обучение игровым приемам нападения Стойки и передвижения нападающего . Стойки нападающего. Основные способы передвижений в нападении. Техника владения мячом. Ловля мяча. Остановки с ловлей мяча. Передачи мяча. Ведение мяча. Остановки после ведения мяча. Броски мяча	10.5 1.5 4.5 3.0 1.5 1.5 1.5 1.5	
Итого за 3 семестр		27.0	

4 семестр			
7.	Обучение игровым приемам защиты. Стойки и передвижения защитника. Стойки защитника. Основные способы передвижений в защите. Техника владения мячом. Ловля мяча. Остановки с ловлей мяча. Передачи мяча. Ведение мяча. Остановки после ведения мяча. Броски мяча	1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	
8.	Особенности игровой деятельности. Интеграция результатов обучения в целостную игровую деятельность. Средства и методы обучения игровой деятельности. Средства развития физических качеств для поддержания уровня физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность в баскетболе.	1.5 1.5 1.5 3.0 1.5	
Итого за 4 семестр		24.0	
5 семестр			
8.	История и возникновение игры волейбол. Волейбол в системе физического воспитания. Принципы обучения двигательным действиям в волейболе. Техника безопасности для обеспечения охраны жизни и здоровья, обучающихся в волейболе.	3.0 3.0 1.5 1.5 4.5	
9.	Основные положения техники игры в волейболе. Техника нападения. Техника защиты. Основные положения тактики игры в волейболе. Тактика нападения. Тактика защиты.	3.0 3.0 1.5 1.5 4.5	
Итого за 5 семестр		27.0	
6 семестр			
10	Основные положения. Обучение техническим приемом нападения. Обучение техническим приемом защиты. Основные положения. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Средства и инструменты развития физических качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	
Итого за 6 семестр		24.0	
Итого		153.0	

Ритмическая гимнастика

<i>№ темы</i>	Наименование работы	Объем часов (астр)	Интерактивная форма проведения
1 семестр			

	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.	1.5	
6.	Базовая (классическая) аэробика. Танцевальная аэробика. Степ-аэробика. Фитбол-аэробика. Функциональное состояние занимающихся на занятиях оздоровительной аэробикой.	3.0 1.5 1.5 1.5 4.5	
	Итого за 3 семестр	27.0	
	4 семестр		
7.	Синдром перетренировки. Растяжение. Ушиб. Рана. Синдром перетренировки. Растяжение. Ушиб. Рана.	3.0 1.5 3.0 3.0 3.0	
8.	Выбор правильных напитков во время занятий ритмической гимнастики и фитнесом. Пищевая и энергетическая ценность продуктов: строительный материал нашего организма. Энергетический запас организма. Основная часть организма. Пектиновые вещества и клетчатка. Витамины и витаминоподобные вещества: водорастворимые витамины; липовитамины, витаминоподобные вещества; минеральные вещества; микроэлементы; поливитаминовые препараты. Вода. Калорийность рациона. Качественный состав пищи. Пищевые добавки.	1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 3.0	
	Итого за 4 семестр	24.0	
	5 семестр		
8.	Педагогические и медико-биологические средства восстановления. Спортивный массаж. Точечный массаж. Медеотерапия. Баночный массаж. Лечебный массаж и корригирующие упражнения при заболеваниях позвоночника. Мануальная терапия при заболеваниях позвоночника. Тепловые воздействия и сгонка веса. Водные процедуры. Физиотерапевтические процедуры, фармакологические средства. Психофизиологические средства восстановления..	1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	
9.	Диагностика и самодиагностика организма на занятиях по оздоровительному фитнесу. Врачебный контроль. Педагогический контроль. Самоконтроль. Исследование и оценка физического развития. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития.	1.5 3.0 3.0 1.5 1.5 1.5 1.5	

	Итого за 5 семестр	27.0	
	6 семестр		
10	Диагностика и самодиагностика организма на занятиях по оздоровительному фитнесу.	1.5	
	Врачебный контроль.	1.5	
	Педагогический контроль.	1.5	
	Самоконтроль.	1.5	
	Исследование и оценка физического развития.	1.5	
	Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития.	1.5	
	Итого за 6 семестр	24.0	
	Итого	153.0	

Настольный теннис

№ темы	Наименование работы	Объем часов (астр)	Интерактивная форма проведения
	1 семестр		
1.	Хватка ракетки.	4.5	
	Жонглирование мячом.	4.5	
	Овладение базовой техникой с работой ног.	1.5	
	Овладение техникой ударов по мячу на столе.	3.0	
2.	Игра на столе с тренером	1.5	
	Игра накатом	1.5	
	Игра срезкой и подрезкой	1.5	
	Игра со всего стола с коротких и длинных мячей	3.0	
	Групповые игры	3.0	
	Итого за 1 семестр	27.0	
	2 семестр		
3.	Подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат,	1.5	
	атакующий удар справа из ближней зоны +	4.5	
	атакующий удар справа из средней зоны,	3.0	
	подрезка справа + подставка слева.	3.0	
4.	Проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.	4.5	
	Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.	1.5	
	Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой).	1.5	
	Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола(центральная зона).	1.5	
	Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.		
	Итого за 2 семестр	24.0	
	3 семестр		
5.	Атакующий удар справа.	1.5	
	Подставка.	1.5	
	Удары толчком из ближней и средней зоны.	3.0	
	Накат.	1.5	

	Подрезка.	3.0	
	Прием подачи.	1.5	
	Прием подачи.	1.5	
6.	Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом.	1.5	
	Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов.	1.5	
	Научиться выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.	1.5	
	Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.	1.5	
	Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.	1.5	
	Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.	1.5	
	Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом.	1.5	
	Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.	1.5	
	Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.	1.5	
	Итого за 3 семестр	27.0	
	4 семестр		
7.	Удар накатом по топ-спину после приема подставкой	1.5	
	После приема мяча на столе провести двустороннюю атаку	1.5	
	Удар накатом из боковой позиции после серии срезок в передвижении	1.5	
	Удар накатом и завершающий удар после серии срезок	1.5	
	Двусторонняя подрезка + атакующий удар справа	3.0	
	Двусторонняя подрезка + прием мяча над столом подставкой.	3.0	
8.	Произвольный способ подачи + контрудары справа на 1/2 стола.	1.5	
	Произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на 1/2 стола.	1.5	
	Произвольный способ подачи + завершающий удар.	1.5	
	Подача по направлению + игра «треугольник».	1.5	
	Произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на 1/2 и 2/3 стола.	1.5	
	Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола.	1.5	
	Нкат + завершающий удар на 2/3 стола.	1.5	
	Официальные соревнования. Участвовать в 6 соревнованиях, провести не менее 42 встречи.	1.5	
	Итого за 4 семестр	24.0	
	5 семестр		

8.	Быстроатакующий стиль. Атакующий удар справа. Подача и прием подачи. Срезка. Передвижение.	4.5 1.5 4.5 1.5 1.5	
9.	Подача + сильный атакующий удар: каждый игрок должен преимущественно применять 1-2 варианта подач, остальные вспомогательные. Главным образом нужно подавать длинные мячи с верхним вращением в сочетании с сильным атакующим ударом; способы и направления подачи и приема подачи определяются как произвольно, так и по заданию в сочетании с атакующим ударом. Подставка слева + атакующий удар справа. Завладеть инициативой посредством «зажима» противника в какой-либо угол + завершающий удар. Изменять направление ударов вправо и влево + выбор момента для завершающего удара. Посылать мячи в игрока, выбирать момент для завершающего удара. Серийная атака накатом + атакующий удар. Накат в один угол, завершающий удар в другой. Накат по двум углам и внезапный удар по центральной линии; длинный накат + короткий для создания условий для завершения атаки. Быстрая и медленная срезка по двум углам, выжидая момент для атаки.	1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	
	Итого за 5 семестр	27.0	
	6 семестр		
10	Стиль игры - быстрый атакующий удар + топ-спин Стиль игры — топ-спин + атакующий удар Стиль игры — подрезка + атакующий удар	3.5 1.5 5.5	
	Итого за 6 семестр	24.0	
	Итого	153.0	

Шахматы

№ темы	Наименование работы	Объем часов (астр)	Интерактивная форма проведения
	1 семестр		
1.	Шахматная доска. Белые и черные поля. Горизонталь, вертикаль, диагональ. Центр шахматной доски. Понятие «шахматная доска», «партнеры» Расположение доски между партнерами. Разновидности досок. Центр доски. Количество полей в центре. Понятие «Шахматная диаграмма».	3.0 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	
2.	Знакомство с названиями шахматных фигур. Белые фигуры. Черные фигуры. Пешка, ферзь, ладья, слон, ферзь, конь, король.	3.0 3.0 3.0 4.5	

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

	Шах с выигрышем фигуры	1.5	
	Итого за 5 семестр	24.0	
	6 семестр		
11	Решение шахматных задач	3.0	
	Типовые комбинации	4.5	
	Методы атаки	1.5	
	Шахматный праздник	1.5	
	Итого за 6 семестр	24.0	
	Итого	153.0	

7.5 Технологическая карта самостоятельной работы обучающихся

Коды реализуемых компетенций	Вид деятельности студентов	Итоговый продукт самостоятельной работы	Средства и технологии оценки	Объем часов, в том числе		
				СРС	Контактная работа с преподавателем	Всего
2 семестр						
УК-7	Самостоятельное изучение литературы	Устный отчет	Собеседование	0.27	0.03	0.3
УК-7	Подготовка к практическим занятиям	Устный отчет	Сдача нормативов	0.63	0.27	0.9
УК-7	Подготовка к зачету	Контрольное тестирование	Комплект оценочных средств	1.62	0.18	1.8
Итого за 2 семестр				2.52	0.48	3.0

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

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОП. Паспорт фонда оценочных средств

Код оцениваемой компетенции	Этап формирования компетенции (№ темы)	Средства и технологии оценки	Вид контроля, аттестация	Тип контроля	Наименование оценочного средства
УК-7	Темы с 1-10	Собеседование	текущий	Устный опрос, проверка тестов	Вопросы для собеседования
		тестирование	текущий		Тесты
		зачет	промежуточный		Контрольные нормативы

	<p>основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности; комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p>				<p>развития и физической подготовленности; основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности; комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p>
	<p>Уметь определять личный уровень сформированности показателей физического развития; использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; формировать комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на организм</p>				<p>Умеет на высоком уровне определять личный уровень сформированности и показателей физического развития; использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; формировать комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на организм</p>
	<p>Владеть методами определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; методами использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности; методами и формирования и использования комплексов физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p>				<p>Владеет на высоком уровне методами позволяющими определения личного уровня сформированности и показателей физического развития и физической подготовленности; методами использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности; методами и формирования и использования комплексов физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы</p>

					организма и на укрепление здоровья
--	--	--	--	--	------------------------------------

Описание шкалы оценивания

В рамках рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль

Рейтинговая оценка знаний студента

Рейтинговая система по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре» не предусмотрена

Для оценки учебной деятельности студентов оценивается физическая и теоретическая подготовленность по физической культуре и спорту.

Максимальная сумма баллов по дисциплине по физической культуре и спорту устанавливается по 100 баллов и переводится в оценку по 5.

Шкала соответствия балла 5-балльной системе

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

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

Представлены в ФОС, включая тестовые задания.

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

Процедура проведения промежуточной аттестации осуществляется в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования в СКФУ - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры - в СКФУ, Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования - программам аспирантуры, программам ординатуры - в СКФУ.

Текущий контроль обучающихся проводится преподавателями, ведущими практические занятия по дисциплине, в следующих формах:

- Подготовка к практическому занятию
- Подготовка к собеседованию
- Самостоятельное изучение литературы

Критерии оценивания результатов самостоятельной работы

- Краткий конспект хода работы

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины(модуля)

На первом этапе необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, в которой рассмотрено содержание тем дисциплины лекционного курса, взаимосвязь тем лекций с лабораторными и практическими занятиями, темы и виды самостоятельной работы. По каждому виду самостоятельной работы предусмотрены определённые формы отчетности. Все виды самостоятельной работы студента при изучении дисциплины приведены в таблице. Для успешного освоения дисциплины, необходимо выполнить следующие виды самостоятельной работы, используя рекомендуемые источники информации.

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	Подготовка к практическому занятию	1 2	1 2	2	1 2 3 4
2	Самостоятельное изучение литературы	1 2	1 2	1	1 2 4 3

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 Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: Учебное пособие.-М.: Академия, 2006. - 336 с.
2. Тычинин, Н. В. Элективные курсы 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>

10.1.2. Перечень дополнительной литературы:

1. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс] : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2017. — 336 с. — 978-5-4263-0574-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html>
2. Кислицын, Ю. Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [Электронный ресурс] : справочное пособие / Ю. Л. Кислицын, В. С. Побыванец, В. Н. Бурмистров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2013. — 228 с. — 978-5-209-05470-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22226.html>

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

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы 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, 2017 - 21 с.

10.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины(модуля)

- 1 <http://biblioclub.ru> – универсальная библиотека online
- 2 <http://catalog.ncstu.ru> – электронные каталоги Ассоциации электронных библиотек учебных заведений и организаций СКФО
- 3 <http://window.edu.ru> – Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"
- 4 <http://www.iprbookshop.ru> – Электронно-библиотечная система IPRbooks

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

Информационные справочные системы:

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

Программное обеспечение

1. Приведено в пункте 12 рабочей программы

Программное обеспечение:

Операционная система Microsoft Windows 7 Профессиональная. Бессрочная лицензия №61541869 от 15.02.2013. Договор № 01-за/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-за/13 от 25.02.2013г. Дата начала/окончания жизненного цикла 09.01.2013/ 11.04.2023г. MathWorks Mathlab. Договор 130-за/13 от 28.11.2013. Учебный комплект КОМПАС-3D. Договор 130-за/13 от 28.11.2013. AnyLogic 7 Educational. Договор 76-за/14 от 12.01.2015. PTC Mathcad Prime. Договор 29-за/14 от 08.07.2014. Microsoft Visio профессиональный 2013. Договор 130-за/13 от 28.11.2013. Подписка Microsoft Azure DevTool for Teaching на 3 года (дата окончания 20.02.2022)

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

Спортивный зал	Баскетбольный щит – 2 шт., волейбольная сетка – 1шт., гимнастические скамейки – 6 шт., передвижной стол для настольного тенниса – 4шт., шведская лестница с перекладинами – 2шт.	
Аудитория № 310 «Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования»	Набор инструментов для профилактического обслуживания учебного оборудования, комплектующие для компьютерной и офисной техники	
Аудитория № 319 «Помещение для самостоятельной работы обучающихся»	Доска меловая – 1 шт., стол преподавателя – 1 шт., стул преподавателя – 1 шт., стол ученический (3х-местный) – 4 шт., стул офисный – 22 шт., стол компьютерный – 9 шт., АРМ с выходом в Интернет– 6 шт., стул компьютерный – 9 шт., шкаф встроенный – 2 шт., шкаф-стеллаж – 1 шт., демонстрационное оборудование: проектор переносной, экран, ноутбук.	Операционная система Microsoft Windows 7 Профессиональная. Бессрочная лицензия №61541869 от 15.02.2013. Договор № 01-за/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-за/13 от 25.02.2013г. Дата начала/окончания жизненного цикла 09.01.2013/ 11.04.2023г. MathWorks Mathlab. Договор 130-за/13 от 28.11.2013. Учебный комплект КОМПАС-3D. Договор 130-за/13 от 28.11.2013. AnyLogic 7 Educational. Договор 76-за/14 от 12.01.2015. PTC Mathcad Prime. Договор 29-за/14 от 08.07.2014. Microsoft Visio профессиональный 2013. Договор 130-за/13 от 28.11.2013. Подписка Microsoft Azure DevTool for Teaching на 3 года (дата окончания

13. Особенности освоения дисциплины (модуля) лицами с ограниченными возможностями здоровья

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а так же в отдельных группах.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины (модуля) обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
- письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,
- специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),
- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,
- при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;
- 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;

2) 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.

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

