

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ефанов Алексей Валерьевич

Должность: Директор Невноминского технологического института (филиал) СКФУ

Дата подписания: 13.06.2025 12:43:16

Уникальный программный ключ:

49214306dd433e7a1b0f8632f645f9d53c99e3d0

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор института (филиала)

Ефанов А.В

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Направление подготовки/специальность	09.03.02 Информационные системы и технологии
Направленность (профиль)/специализация	Цифровые технологии химических производств
Год начала обучения	2025 г.
Форма обучения	заочная
Реализуется в семестре	2-6

Разработано

старший преподаватель кафедры
гуманитарных и математических дисциплин

Турбина Е.Ю.

Ставрополь, 2025 г.

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности, приобретение умений и способностей поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- развитие интеллектуального и общекультурного уровня студента, способствовать нравственному и физическому совершенствованию личности;
- знание основ здорового образа жизни, здоровье-сберегающих технологий, физической культуры;
- 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 практическим опытом занятий физической культурой;
- развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для самоопределения в социальной сфере;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей;
- использование методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и жизнедеятельности в целом.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Элективные дисциплины по физической культуре и спорту относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений).

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	Понимает и осознает личный уровень показателей физического развития и физической подготовленности; основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	Проводит свое рабочее и свободное время оптимально сочетая физическую и умственную нагрузки для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	ИД-3 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	Применяет методы определения личного уровня сформированности показателей физического

обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	развития для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности.
--	--	---

4. Объем учебной дисциплины (модуля) и формы контроля *

Объем занятий: всего: 2.00 з.е. 328 ак.ч.	ЗФО, в ак. часах
Контактная работа:	
Лекции/из них практическая подготовка	0
Лабораторных работ/из них практическая подготовка	0
Практических занятий/из них практическая подготовка	2
Самостоятельная работа	326
Формы контроля	
Экзамен	-
Зачет	+
Зачет с оценкой	-
Курсовые работа	нет

* Дисциплина (модуль) предусматривает применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (если иное не установлено образовательным стандартом)

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием количества часов и видов занятий

№	Раздел (тема) дисциплины и краткое содержание	Формируемые компетенции, индикаторы	заочная форма				Самостоятельная работа, час	Формы текущего контроля
			Контактная работа обучающихся с преподавателем /из них в форме практической подготовки, час					
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы			
	Легкая атлетика 2 семестр							
1	Тема1. Структура и содержание предмета «Легкая атлетика». 1.1. История развития легкой атлетики. 1.2. Виды легкой атлетики и их классификация. 1.3. Роль легкой атлетики в физическом воспитании. 1.4. Основные термины и понятия в легкой атлетике.	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7				34	Собеседование	
2	Тема 2. Организация, проведение и элементарные правила	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7				34	Собеседование	

	<p>соревнований по легкой атлетике.</p> <p>2.1. Виды соревнований по легкой атлетике.</p> <p>2.2. Основные правила судейства.</p> <p>2.3. Подготовка места проведения соревнований.</p> <p>2.4. Документация и регламент соревнований.</p> <p>2.5. Особенности проведения соревнований среди разных возрастных групп.</p>						
	Итого за 2 семестр					68	
	3 семестр						
3	<p>Тема 3. Техника спортивной ходьбы.</p> <p>3.1. Отличия спортивной ходьбы от бега.</p> <p>3.2. Фазы движения в спортивной ходьбе.</p> <p>3.3. Основные ошибки и способы их исправления.</p> <p>3.4. Упражнения для обучения технике ходьбы.</p>	<p>ИД-1УК-7</p> <p>ИД-2УК-7</p> <p>ИД-3УК-7</p>				27	Собеседование
4	<p>Тема 4. Техника спортивного бега.</p> <p>4.1. Виды бега (спринт, стайерский, барьерный, эстафетный).</p> <p>4.2. Фазы бегового шага (отталкивание, полет, приземление).</p> <p>4.3. Техника старта (низкий, высокий).</p> <p>4.4. Финиширование в беге.</p> <p>4.5. Дыхание и ритм бега.</p>	<p>ИД-1УК-7</p> <p>ИД-2УК-7</p> <p>ИД-3УК-7</p>				27	Собеседование
	Итого за 3 семестр					54	
	4 семестр						
5	<p>Тема 5. Техника легкоатлетических прыжков в длину.</p> <p>5.1. Способы прыжков в длину («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»).</p> <p>5.2. Разбег и подготовка к отталкиванию.</p> <p>5.3. Фазы полета и приземления.</p> <p>5.4. Типичные ошибки и методика их исправления.</p>	<p>ИД-1УК-7</p> <p>ИД-2УК-7</p> <p>ИД-3УК-7</p>				24	Собеседование
6	<p>Тема 6. Техника легкоатлетических прыжков в высоту.</p> <p>6.1. Способы прыжков в высоту («перешагивание», «фосбери-флоп»,</p>	<p>ИД-1УК-7</p> <p>ИД-2УК-7</p> <p>ИД-3УК-7</p>				24	

	«перекат»).						
	6.2. Разбег, отталкивание и переход через планку.						
	6.3. Особенности приземления.						
	6.4. Упражнения для развития прыгучести.						
	Итого за 4 семестр					48	
	5 семестр						
7	Тема 7. Техника легкоатлетических метаний 7.1. Виды метаний (мяча, копья, диска, молота, толкание ядра). 7.2. Исходное положение и хват снаряда. 7.3. Фазы метания (разгон, финальное усилие, выпуск снаряда). 7.4. Правила безопасности при метании.	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7				27	Собеседование
8	Тема 8. Основы методики обучения. 8.1. Принципы обучения технике легкоатлетических упражнений. 8.2. Этапы обучения (ознакомление, разучивание, закрепление, совершенствование). 8.3. Методы и приемы обучения (словесные, наглядные, практические). 8.4. Индивидуальный подход в обучении.	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7				27	Собеседование
	Итого за 5 семестр					54	
	6 семестр						
9	Тема 9. Основы спортивной тренировки 9.1. Понятие спортивной тренировки и ее задачи. 9.2. Виды подготовки (физическая, техническая, тактическая, психологическая). 9.3. Периодизация тренировочного процесса. 9.4. Контроль и учет нагрузок в тренировке.	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7		2		102	Собеседование
	Итого за 6 семестр			2		102	
	2-6 семестр					326	
	Спортивные игры 2 семестр						
1	Тема 1. Техника игры в футбол	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7				34	Собеседование

	<p>1.1. Удары по мячу (внутренней, внешней частью стопы, подъемом, пяткой).</p> <p>1.2. Остановка и контроль мяча (ногой, грудью, головой).</p> <p>1.3. Ведение мяча (разными способами, смена направления).</p> <p>1.4. Обманные движения (финты).</p> <p>1.5. Техника отбора мяча (подкат, прессинг).</p> <p>1.6. Техника вратаря (ловля, отбивание, ввод мяча в игру).</p> <p>Тема 2. Тактика игры в футбол</p>						
2	<p>Тема 2. Тактика игры в футбол</p> <p>2.1. Основные тактические схемы (4-4-2, 4-3-3, 3-5-2).</p> <p>2.2. Индивидуальные тактические действия (атака, защита).</p> <p>2.3. Групповые взаимодействия (стенка, скрещивание, «треугольник»).</p> <p>2.4. Командная тактика (организация атак, оборона, прессинг).</p> <p>2.5. Стандартные положения (угловые, штрафные, пенальти).</p>	<p>ИД-1УК-7</p> <p>ИД-2УК-7</p> <p>ИД-3УК-7</p>				34	Собеседование
	Итого за 2 семестр					68	
	3 семестр						
3	<p>Тема 3. Техника игры в баскетбол.</p> <p>3.1. Стойка и перемещение игрока (защитная, атакующая).</p> <p>3.2. Ведение мяча (разными руками, с изменением темпа).</p> <p>3.3. Передачи мяча (грудные, с отскоком, одной рукой).</p> <p>3.4. Броски в кольцо (с места, в прыжке, трехочковый).</p> <p>3.5. Техника защиты (перехват, блокшот, опека игрока).</p>	<p>ИД-1УК-7</p> <p>ИД-2УК-7</p> <p>ИД-3УК-7</p>				27	Собеседование
4	<p>Тема 4. Тактика игры в баскетбол.</p> <p>4.1. Индивидуальные тактические действия (атака, защита).</p>	<p>ИД-1УК-7</p> <p>ИД-2УК-7</p> <p>ИД-3УК-7</p>				27	Собеседование

	4.2. Групповые взаимодействия (подстраховка, заслон). 4.3. Командные тактические схемы (быстрый прорыв, зонная защита). 4.4. Игра в нападении (роли разыгрывающего, центрального). 4.5. Стандартные комбинации (вбрасывание, атака из-под щита).						
	Итого за 3 семестр					54	
	4 семестр						
5	Тема 5. Техника игры в волейбол. 5.1. Стойка и перемещение игрока (прием, атака, блок). 5.2. Прием и передача мяча (сверху, снизу). 5.3. Поддача (нижняя, верхняя, планирующая). 5.4. Атакующий удар (разбег, прыжок, удар	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7				24	Собеседование
6	Тема 6. Тактика игры в волейбол. 6.1. Расстановка игроков (5-1, 6-2, 4-2). 6.2. Тактика приема и передачи (первая, вторая передача). 6.3. Атакующие комбинации (взлет, «труба», «обратка»). 6.4. Защитные действия (страховка, игра в поле). 6.5. Тактика подачи и приема (целевые зоны, смена темпа).	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7				24	
	Итого за 4 семестр					48	
	5 семестр						
7	Тема 7. Правила игры и судейства в баскетболе 7.1. Основные правила игры (время, зоны, фолы). 7.2. Нарушения (пробежка, двойное ведение, аут). 7.3. Виды фолов (персональный, технический, неспортивный). 7.4. Жесты и сигналы судей. 7.5. Современные изменения в правилах ФИБА.	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7				27	Собеседование

8	Тема 8. Правила игры и судейства в волейболе 8.1. Основные правила (счет, зоны, переходы). 8.2. Нарушения (касание сетки, заступ, двойное касание). 8.3. Судейская бригада и их обязанности. 8.4. Сигналы судей (жесты). 8.5. Особенности пляжного волейбола.	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7				27	Собеседование
	Итого за 5 семестр					54	
	6 семестр						
9	Тема 9. Контрольное занятие, выполнений контрольных испытаний. 9.1. Тесты на технику (ведение, передачи, удары). 9.2. Тактические задания (игровые ситуации). 9.3. Физическая подготовка (скорость, выносливость, прыгучесть). 9.4. Анализ ошибок и рекомендации по улучшению. 9.5. Подведение итогов и постановка целей на следующий этап.	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7		2		102	Собеседование
	Итого за 6 семестр			2		102	
	Итого за 2-6 семестры			2		326	
	Ритмическая гимнастика 2 семестр						
1	Тема1. Базовые шаги классической аэробики и техника их исполнения 1.1. Основные виды шагов (step-touch, grapevine, V-step, mambo) 1.2. Техника выполнения базовых шагов (постановка стопы, работа коленей, осанка) 1.3. Вариации шагов с добавлением движений руками 1.4. Типичные ошибки при выполнении шагов и их коррекция 1.5. Комбинации из базовых шагов	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7				34	Собеседование
2	Тема 2. Виды ритмической гимнастики по принципу воздействия нагрузок.	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7				34	Собеседование

	<p>2.1. Классификация нагрузок (кардио, силовая, смешанная)</p> <p>2.2. Аэробика низкой интенсивности (Low Impact)</p> <p>2.3. Аэробика высокой интенсивности (High Impact)</p> <p>2.4. Силовая ритмическая гимнастика</p> <p>2.5. Интервальные тренировки в ритмической гимнастике</p>						
	Итого за 2 семестр					68	
	3 семестр						
3	<p>Тема 3. Музыкальная составляющая аэробики</p> <p>3.1. Роль музыки в аэробике (темп, ритм, эмоциональный фон)</p> <p>3.2. Подбор музыки для разных видов аэробики</p> <p>3.3. Основные музыкальные размеры (2/4, 4/4) и их использование</p> <p>3.4. Синхронизация движений с музыкальным ритмом</p> <p>3.5. Музыкальное оформление занятий</p>	<p>ИД-1УК-7</p> <p>ИД-2УК-7</p> <p>ИД-3УК-7</p>				27	Собеседование
4	<p>Тема 4. Основные движения и терминология базовой аэробики</p> <p>4.1. Основные термины (марш, скачок, подскок, прыжок)</p> <p>4.2. Движения руками в аэробике (круги, махи, хлопки)</p> <p>4.3. Позиции ног и их обозначения</p> <p>4.4. Упрощенные и усложненные варианты движений</p> <p>4.5. Построение связок из базовых элементов</p>	<p>ИД-1УК-7</p> <p>ИД-2УК-7</p> <p>ИД-3УК-7</p>				27	Собеседование
	Итого за 3 семестр					54	
	4 семестр						
5	<p>Тема 5. Профилактика травм на занятиях ритмической гимнастикой и фитнесом.</p> <p>5.1. Основные причины травматизма</p> <p>5.2. Правильная разминка и ее значение</p>	<p>ИД-1УК-7</p> <p>ИД-2УК-7</p> <p>ИД-3УК-7</p>				24	Собеседование

	5.3. Техника безопасности при выполнении прыжков и сложных элементов 5.4. Подбор обуви и одежды для занятий						
6	Тема 6. Принципы питания. 6.1. Основы рационального питания: 6.2. Специфика питания при аэробных нагрузках:	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7				24	Собеседование
	Итого за 4 семестр					48	
	5 семестр						
7	Тема 7. Восстановительные мероприятия после занятий ритмической гимнастикой. 7.1. Комплекс восстановления: Заминка (постепенное снижение нагрузки) Стретчинг (статические и динамические растяжки) Восстановительное дыхание 7.2. Дополнительные методы: Массаж и самомассаж Водные процедуры Использование восстановительных средств	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7				27	Собеседование
8	Тема 8. Танцевальная аэробика. 8.1. Стилиевые направления: Латина-аэробика Фанк-аэробика Хип-хоп аэробика 8.2. Методика проведения: Построение танцевальных комбинаций Особенности хореографии Музыкальное сопровождение	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7				27	Собеседование
	Итого за 5 семестр					54	
	6 семестр						
9	Тема 9. Самоконтроль занимающихся ритмической гимнастикой 9.1. Система самоконтроля: Субъективные показатели (сон, аппетит, усталость) Объективные параметры (ЧСС, вес, давление) 9.2. Практические аспекты:	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7		2		102	Собеседование

	Ведение дневника тренировок Анализ динамики показателей Коррекция тренировочного процесса						
	Итого за 6 семестр			2		102	
	Итого за 2-6 семестры			2		326	
	Настольный теннис 2 семестр						
1	Тема1. Базовая техника (1год обучения) Правильная хватка ракетки (европейская, азиатская) Стойка и перемещение игрока Основные удары: толчок, накат, подрезка Поддачи: правила, основные виды (нижняя, верхняя, боковая) Прием подачи	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7				34	Собеседование
2	Тема2. Базовая тактика (1год обучения) Основные принципы тактики в настольном теннисе Игра на разные зоны стола Контроль темпа игры Простые комбинации (смена направления, игра на слабую сторону соперника)	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7				34	Собеседование
	Итого за 2семестр					68	
	3 семестр						
3	Тема 3. Техника комбинаций (1год обучения) Связка ударов (толчок → накат → подрезка) Атакующие комбинации Защитные комбинации Игра с использованием вращения мяча	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7				27	Собеседование
4	Тема 4. Соревновательная подготовка (1год обучения) Правила соревнований Психологическая подготовка к матчу Анализ игры соперника Разбор типичных ошибок в игре	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7				27	Собеседование
	Итого за 3 семестр					54	
	4 семестр						
5	Тема 5. Базовая техника (2 год обучения)	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7				24	Собеседование

	Удары с сильным вращением (топ-спин, подкрутка) Контр-атакующие удары Сложные подачи (смешанное вращение, короткие/длинные) Техника ударов «с лета»						
6	Тема 6. Базовая тактика (2 год обучения) Тактика против игроков разного стиля (атакующий, защитник, универсал) Использование слабых мест соперника Тактика в парной игре Управление темпом и ритмом матча	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7				24	Собеседование
	Итого за 4 семестр					48	
	5 семестр						
7	Тема 7. Техника комбинаций (2 год обучения) Комбинации с топ-спином и подрезкой Атакующие серии с изменением вращения Контратакующие связки Игра «взрывными» сериями	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7				27	Собеседование
8	Тема 8. Соревновательная подготовка (2 год обучения) Подготовка к турнирам (физическая, техническая, тактическая) Разбор видеозаписей своей и чужой игры	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7				27	Собеседование
	Итого за 5 семестр					54	
	6 семестр						
9	Тема 9. Соревновательная подготовка Тактика в решающих партиях Работа с нервами и стрессом во время матча	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7		2		102	Собеседование
	Итого за 6 семестры			2		102	
	Итого за 2-6 семестры			2		326	
	Шахматы 2 семестр						
1	Тема 1. Шахматная доска Поля, горизонтали, вертикали, диагонали Обозначение клеток (алгебраическая нотация)	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7				34	Собеседование

	Центр, фланги, слабые и сильные поля						
2	Тема 2. Шахматные фигуры Ходы Начальная расстановка фигур Название и ценность фигур Правила хождения каждой фигуры Правильная расстановка в начале партии Особенности пешки (взятие на проходе, превращение)	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7				34	Собеседование
	Итого за 2 семестр					68	
	3 семестр						
5	Тема 3. Взятие фигур Как фигуры бьют друг друга Размен: выгодный и невыгодный Вилка, связка, двойной удар	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7				27	Собеседование
6	Тема 4. Ходы и взятие фигур Решение простых задач на взятие Защита от нападения Основы материального подсчета	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7				27	Собеседование
	Итого за 3 семестр					54	
	4 семестр						
7	Тема 5. Цель шахматной партии Что такое мат, пат, ничья Основные виды матов (линейный, детский мат) Как поставить мат ферзем и ладьей	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7				24	Собеседование
8	Тема 6. Игра всеми фигурами из начального положения Основные принципы дебюта (развитие фигур, контроль центра, рокировка) Типичные ошибки в начале партии Простые дебютные схемы	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7				24	Собеседование
	Итого за 4 семестр					48	
	5 семестр						
9	Тема 7. Шахматная нотация Как записывать ходы Чтение шахматных партий Разбор партий по записи	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7				27	Собеседование
10	Тема 8. Сложные ходы фигур	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7				27	Собеседование

	Рокировка (короткая и длинная) Взятие на проходе Превращение пешки Особые виды матов (мат Легалья, спертый мат)						
	Итого за 5 семестр					54	
	6 семестр						
11	Тема 9. Решение шахматных задач Мат в 1 ход Выигрыш материала Тактические приемы (двойной удар, связка, отвлечение) Разбор классических этюдов	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7		2		102	Собеседование
	Итого за 6 семестр			2		102	
	Итого за 2-6 семестры			2		326	

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) Физическая культура и спорт 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 (включаются в методические указания/рекомендации по тем видам работ, которые предусмотрены учебным планом и предусматривают оценку сформированности 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 (модуль) построена по тематическому принципу, каждая тема представляет собой логически заверченный раздел.

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение дополнительного материала, подготовку к практическим и лабораторным 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 (модуля)

8.1.1. Перечень основной литературы: - 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

- 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>

-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>

- Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : Учеб. пособие. — М. : Академия, 2014.

8.1.2. Перечень дополнительной литературы: - 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>

- 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 (модулю)

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

2.Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Физическая культура» для направлений подготовки 13.03.02, 15.03.02, 18.03.01. - Невинномысск: НТИ (фи-лиал) СКФУ , 2018 - 21 с.

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

1. <http://biblioclub.ru/> — ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
2. <http://catalog.ncstu.ru/>— электронный каталог ассоциации электронных библиотек учебных заведений и организаций СКФО.
3. <http://www.iprbookshop.ru> - Электронная библиотечная система
4. <http://window.edu.ru/> – единое окно доступа к образовательным ресурсам.
<http://openedu.ru/> – Национальный портал онлайн обучения «Открытое образование».

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

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

Информационные справочные системы:

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

1	http://window.edu.ru/ — единое окно доступа к образовательным ресурсам.
2	http://biblioclub.ru/ — ЭБС «Университетская библиотека онлайн».
3	http://www.iprbookshop.ru — ЭБС.

Программное обеспечение:

1	Альт Рабочая станция 10
2	Альт Рабочая станция К
3	Альт «Сервер»
4	Пакет офисных программ - Р7-Офис

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Лекционные занятия	Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная мультимедийным оборудованием и техническими средствами обучения.
Практические занятия	Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная мультимедийным оборудованием и техническими средствами обучения.
Самостоятельная работа	Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и возможностью доступа к электронной информационно-образовательной среде университета
Практическая подготовка	Осуществляется в структурных подразделениях университета и (или) в организациях, осуществляющих деятельность по профилю соответствующей образовательной программы, в том числе ее структурном подразделении

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 также 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.

12. Особенности реализации дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

Согласно части 1 статьи 16 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» под *электронным обучением* понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников. Под *дистанционными образовательными технологиями* понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Реализация дисциплины может быть осуществлена с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения полностью или частично. Компоненты УМК дисциплины (рабочая программа дисциплины, оценочные и методические материалы, формы аттестации), реализуемой с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, содержат указание на их использование.

При организации образовательной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения могут предусматриваться асинхронный и синхронный способы осуществления взаимодействия участников образовательных отношений посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

При применении дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в расписании по дисциплине указываются: способы осуществления взаимодействия участников образовательных отношений посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (ВКС-видеоконференцсвязь, ЭТ – электронное тестирование); ссылки на электронную информационно-образовательную среду СКФУ, на образовательные платформы и ресурсы иных организаций, к которым предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет»; для синхронного обучения - время проведения онлайн-занятий и преподаватели; для асинхронного обучения - авторы онлайн-курсов.

При организации промежуточной аттестации с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения используются Методические рекомендации по применению технических средств, обеспечивающих объективность результатов при проведении промежуточной и государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры с применением дистанционных образовательных технологий (Письмо Минобрнауки России от 07.12.2020 г. № МН-19/1573-АН "О направлении методических рекомендаций").

Реализация дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий осуществляется с использованием электронной информационно-образовательной среды СКФУ, к которой обеспечен доступ обучающихся через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет», или с использованием ресурсов иных организаций, в том числе платформ, предоставляющих сервисы для проведения видеоконференций, онлайн-встреч и дистанционного обучения (Bigbluebutton, Microsoft Teams, а также с использованием возможностей социальных сетей для осуществления коммуникации обучающихся и преподавателей.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины, реализуемой с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, включает представленные в электронном виде рабочую программу, учебно-методические пособия или курс лекций, методические указания к выполнению различных видов учебной деятельности обучающихся, предусмотренных дисциплиной, и прочие учебно-методические материалы, размещенные в информационно-образовательной среде СКФУ.