

Рабочая программа по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью», утвержденном приказом Министерства образования и науки РФ от 08.06.2017г. №512

Рабочую программу составила Лактионова Э.Г., к.п.н., доцент

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

на заседании кафедры _____

Протокол № 1 от «29 08» 2019 г.

Заведующий кафедрой _____

подпись

Лактионова Э.Г.

ФИО

Руководитель ОПОП _____

подпись

Шуванов И.Б.

ФИО

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методического совета направления _____

(указывается наименование совета направления)

Протокол № 1 от «29 08» 2019 г.

Председатель УМСН _____

подпись

Шуванов И.Б.

ФИО

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям

Отдел качества образования и
методического обеспечения

В.В.

подпись

Васильченко

ФИО

В.В.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 2020/2021 учебный год, протокол № 7 заседания кафедры от «17» марта 2020г. В программу внесены дополнения и (или) изменения:

5.3 Особенности преподавания дисциплины

5.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Заведующий кафедрой



Г.М. Коновалова

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 2020-2021 учебный год, протокол № 10 заседания кафедры от «30» июня 2020г. В программу внесены дополнения и (или) изменения:

Без внесения изменений.

Заведующий кафедрой



Г.М. Коновалова

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 2021/2022 учебный год, протокол № 10 заседания кафедры от «07» 07 2021 г. В программу внесены дополнения и (или) изменения:

Дополнения и изменения нет.

Заведующий кафедрой



Вашенковская Л.В. А.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО	5
3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4.1 Тематический план дисциплины	6
4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	12
4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине	13
5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	14
5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины	14
5.2 Организация самостоятельной работы студента (СРС) по дисциплине	14
5.3 Образовательные технологии	14
5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	15
5.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины	15
Приложение. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Формирование знаний научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
3. Понимание роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОС НАПРАВЛЕНИЯ (СПЕЦИАЛЬНОСТИ)

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к блоку Б1 и является дисциплиной части формируемой участниками образовательных отношений.

Таблица 1

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины
Универсальные компетенции			
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нет, т.к. дисциплина стоит на начальном этапе реализации компетенции	Нет, так как дисциплина завершает формирование компетенции

3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2

Компетенции и индикаторы их достижения			В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Категория компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
Универсальные компетенции			
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни УК-7.2 Использует основы физической	<i>Знать:</i> основы физической культуры и здорового образа жизни, - средства и методы физической культуры (З-УК-7.1) <i>Уметь:</i> осуществлять самоконтроль физического развития и физической подготовленности (У-УК-7.1) <i>Владеть:</i> способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения полноценной социальной и профессиональной деятельности (Н-УК-7.1) <i>Знать:</i> основы здорового образа жизни (З-УК-7.2) <i>Уметь:</i> использовать здоровьесберегающие

Компетенции и индикаторы их достижения			В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Категория компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
		культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	технологии (У-УК-7.2) <i>Владеть:</i> навыками здорового образа жизни (Н-УК-7.2) <i>Знать:</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья (З-УК-7.3) <i>Уметь:</i> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры (У-УК-7.3) <i>Владеть:</i> навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности (Н-УК-7.3)

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Тематический план дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов

* - выбор дисциплины из предложенных

Таблица 3

№, темы	Наименование дисциплины (модуля)	Контактная работа обучающегося с преподавателем	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы					
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС	Всего часов	
<i>1 семестр</i>								
1	Легкая атлетика*	54	-	54	-	-	-	54
2	Общая физическая подготовка*	54	-	54	-	-	-	54
	Зачет	-	-	-	-	-	-	-
<i>2 семестр</i>								
3	Атлетическая гимнастика*	54	-	54	-	-	-	54
4	Японский мини-волейбол*	54	-	54	-	-	-	54
	Зачет	-	-	-	-	-	-	-
<i>3 семестр</i>								
5	Аэробика*	54	-	54	-	-	-	54
6	Волейбол*	54	-	54	-	-	-	54
	Зачет	-	-	-	-	-	-	-
<i>4 семестр</i>								
3	Атлетическая гимнастика*	54	-	54	-	-	-	54
7	Бадминтон*	54	-	54	-	-	-	54
	Зачет	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:	54	-	54	-	-	-	54
<i>5 семестр</i>								
5	Аэробика*	54	-	54	-	-	-	54
6	Волейбол*	54	-	54	-	-	-	54
	Зачет	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:	54	-	54	-	-	-	54
<i>6 семестр</i>								
3	Атлетическая гимнастика*	58	-	58	-	-	-	58
7	Бадминтон*	58	-	58	-	-	-	58

Зачет	-	-	-	-	-	-
Всего:	328	-	328	-	-	328

4.1.1 Лекционные занятия не предусмотрены

4.1.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Объем, час	Краткое содержание занятия	Формируемые ЗУН	Ссылки на литер.
<i>1 семестр*</i>					
1	Легкая атлетика	2	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Анкетирование. 3. Тестирование.	(3-УК-7.1) (3-УК-7.3)	[1, 7, 8]
2	Легкая атлетика	8	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). 2. Специальные беговые упражнения. 3. Эстафеты.	(3-УК-7.1) (3-УК-7.3)	[1, 2, 7, 8, 10]
3	Легкая атлетика	8	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Прыжковые упражнения. 4. Прыжки в длину.	(3-УК-7.1) (3-УК-7.3)	[1, 2, 7, 8]
4	Легкая атлетика	8	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Бег на короткие дистанции.	(3-УК-7.1) (3-УК-7.3)	[1, 2, 7, 8]
5	Легкая атлетика	8	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Подвижная игра.	(3-УК-7.1) (3-УК-7.3)	[1, 2, 7, 8, 10]
6	Легкая атлетика	8	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Бег на средние дистанции.	(3-УК-7.1) (3-УК-7.3)	[1, 2, 7, 8]
7	Легкая атлетика	8	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Подвижная игра.	(3-УК-7.1) (3-УК-7.3)	[1, 2, 7, 8]
8	Легкая атлетика	4	Контрольные нормативы ВФСК ГТО	(3-УК-7.1) (3-УК-7.3)	[1, 2, 7, 8]
	Зачет			(3-УК-7.1) (3-УК-7.3)	[1, 2, 7, 8]
	Итого:	54			
<i>1 семестр*</i>					
1	Общая физическая подготовка	2	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Анкетирование. 3. Тестирование.	(3-УК-7.1) (3-УК-7.3)	[1, 7, 8]
2	Общая физическая подготовка	8	1. Строевые упражнения. Ходьба, бег. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Упражнения на развитие гибкости. 4. Подвижная игра.	(3-УК-7.1) (У-УК-7.1) (Н-УК-7.3)	[1, 2, 7, 8, 10]
3	Общая физическая подготовка	8	1. СУ. Ходьба, бег. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Упражнения на развитие силы. 4. Подвижная игра.	(3-УК-7.1) (У-УК-7.1) (Н-УК-7.3)	[1, 2, 7, 8, 10]
4	Общая физическая подготовка	8	1. Ходьба, бег. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Упражнения на развитие выносливости. 4. Подвижная игра.	(3-УК-7.1) (У-УК-7.1) (Н-УК-7.3)	[1, 2, 7, 8, 10]
5	Общая физическая подготовка	8	1. Ходьба, бег. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Упражнения на развитие быстроты. 4. Подвижная игра.	(3-УК-7.1) (У-УК-7.1) (Н-УК-7.3)	[1, 2, 7, 8, 10]
6	Общая физическая подготовка	8	1. Ходьба, бег. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Эстафеты с предметами.	(3-УК-7.1) (У-УК-7.1) (Н-УК-7.3)	[1, 2, 7, 8, 10]
7	Общая физическая подготовка	8	1. Ходьба, бег. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Упражнения на развитие координационных способностей. 4. Подвижная игра.	(3-УК-7.1) (У-УК-7.1) (Н-УК-7.3)	[1, 2, 7, 8, 10]
8	Общая физическая подготовка	4	Контрольные нормативы ВФСК ГТО	(3-УК-7.1) (3-УК-7.3)	[1, 2, 7, 8]
	Зачет			(3-УК-7.1) (У-УК-7.1) (Н-УК-7.3)	[1, 2, 7, 8]
	Итого:	54			
<i>2 семестр*</i>					
1	Атлетическая гимнастика	2	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 3. Тестирование.	(3-УК-7.1) (3-УК-7.3)	[1, 2, 7, 8]
2	Атлетическая гимнастика	8	1. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Упражнения на гибкость.	(3-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1, 4, 7, 8]
3	Атлетическая гимнастика	8	1. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Силовые упражнения с весом собственного тела в динамическом	(3-УК-7.1) (У-УК-7.2)	[1, 4, 7, 8]

			режиме. Упражнения на гибкость.	(Н-УК-7.3)	
4	Атлетическая гимнастика	8	1. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Силовые упражнения с весом собственного тела в статодинамическом режиме. Упражнения на гибкость.	(3-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1, 4, 7, 8]
5	Атлетическая гимнастика	8	1. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Силовые упражнения с весом собственного тела в статическом режиме. Упражнения на гибкость.	(3-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1, 4, 7, 8]
6	Атлетическая гимнастика	8	1. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Силовые упражнения с весом собственного тела в динамическом режиме. Упражнения на гибкость.	(3-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1, 4, 7, 8]
7	Атлетическая гимнастика	8	1. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Силовые упражнения с весом собственного тела в статодинамическом режиме. Упражнения на гибкость.	(3-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1, 4, 7, 8]
8	Атлетическая гимнастика	4	Контрольные нормативы ВФСК ГТО	(3-УК-7.1) (3-УК-7.3)	[1, 2, 7, 8]
	Зачет			(3-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1, 2, 7, 8]
Итого:		54			
<i>2 семестр*</i>					
1	Японский мини-волейбол	2	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 3. Тестирование.	(3-УК-7.1) (3-УК-7.3)	[1, 2, 7, 8]
2	Японский мини-волейбол	8	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Ознакомление с правилами игры и техника владения мячом.	(У-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.1)	[1, 2, 4, 7]
3	Японский мини-волейбол	8	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Стойки и передвижения, передачи мяча, передача мяча одной рукой, игра по упрощенным правилам.	(У-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.1)	[1, 2, 4, 7]
4	Японский мини-волейбол	8	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Стойки и передвижения, передачи мяча двумя руками сверху, прием подачи, верхняя прямая подача, прием передачи, игра по упрощенным правилам.	(У-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.1)	[1, 2, 4, 7]
5	Японский мини-волейбол	8	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Правила игры в мини-волейбол (правила перехода игроков; правила выполнения нападающего удара). Учебная игра.	(У-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.1)	[1, 2, 4, 7]
6	Японский мини-волейбол	8	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Верхняя прямая подача: с вращением мяча и без вращения, нижняя боковая подачи. Атакующий удар. Блокирование. Учебная игра.	(У-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.1)	[1, 2, 4, 7]
7	Японский мини-волейбол	8	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Судейство. Техника приема и передачи мяча. Правила игры в мини-волейбол (правила перехода игроков). Верхняя прямая и нижняя боковая подачи. Блокирование. Учебная игра.	(У-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.1)	[1, 2, 4, 7]
8	Японский мини-волейбол	4	Контрольные нормативы определения уровня технической подготовленности.	(3-УК-7.1) (3-УК-7.3)	[1, 2, 7]
	Зачет			(У-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.1)	[1, 2, 7, 8]
Итого:		54			
<i>3 семестр*</i>					
1	Аэробика	2	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 3. Тестирование.	(3-УК-7.1) (3-УК-7.3)	[1, 7, 8]
2	Аэробика	8	1. Базовая (классическая) аэробика. 2. Упражнения на гибкость.	(3-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[2, 5, 7, 8]
3	Аэробика	8	1. Степ-аэробика. Бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Упражнения на гибкость.	(3-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[2, 5, 7, 8]
4	Аэробика	8	1. Танцевальная аэробика: кардио-фанк, фанк-аэробика. 2. Упражнения на гибкость.	(3-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[2, 5, 7, 8]
5	Аэробика	8	1. Базовая (классическая) аэробика. 2. Упражнения на гибкость.	(3-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[2, 5, 7, 8]
6	Аэробика	8	1. Пилатес.	(3-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[2, 5, 7, 8]

7	Аэробика	8	1. Степ-аэробика. Бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Упражнения на гибкость.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[2, 5, 7, 8]
8	Аэробика	4	Контрольные нормативы ВФСК ГТО	(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1, 2, 7, 8]
	Зачет			(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[2, 5, 7, 8]
Итого:		54			
<i>3 семестр*</i>					
1	Волейбол	2	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 3. Тестирование.	(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1, 7, 8]
2	Волейбол	8	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Стойки. Передвижения 3. Подвижные игры.	(У-УК-7.2) (Н-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1, 2, 3, 7]
3	Волейбол	8	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Прием и передачи мяча двумя руками сверху. 3. Учебная игра.	(У-УК-7.2) (Н-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1, 2, 3, 7]
4	Волейбол	8	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Прием и передачи мяча двумя руками снизу. 3. Учебная игра	(У-УК-7.2) (Н-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1, 2, 3, 7]
5	Волейбол	8	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Нижняя прямая подача мяча. 3. Учебная игра.	(У-УК-7.2) (Н-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1, 2, 3, 7]
6	Волейбол	8	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Верхняя прямая подача мяча 3. Учебная игра.	(У-УК-7.2) (Н-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1, 2, 3, 7]
7	Волейбол	8	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Нападающий удар. Защита при нападении. 3. Учебная игра.	(У-УК-7.2) (Н-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1, 2, 3, 7]
8	Волейбол	4	Контрольные нормативы технической подготовленности.	(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1, 2, 7, 8]
	Зачет			(У-УК-7.2) (Н-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1, 2, 7, 8]
Итого:		54			
<i>4 семестр*</i>					
1	Атлетическая гимнастика	2	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 3. Тестирование.	(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1, 2, 7, 8]
2	Атлетическая гимнастика	8	1. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Упражнения на гибкость.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1, 4, 7, 8]
3	Атлетическая гимнастика	8	1. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Силовые упражнения с весом собственного тела в динамическом режиме. Упражнения на гибкость.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1, 4, 7, 8]
4	Атлетическая гимнастика	8	1. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Силовые упражнения с весом собственного тела в статодинамическом режиме. Упражнения на гибкость.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1, 4, 7, 8]
5	Атлетическая гимнастика	8	1. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Силовые упражнения с весом собственного тела в статическом режиме. Упражнения на гибкость.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1, 4, 7, 8]
6	Атлетическая гимнастика	8	1. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Силовые упражнения с весом собственного тела в динамическом режиме. Упражнения на гибкость.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1, 4, 7, 8]
7	Атлетическая гимнастика	8	1. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Силовые упражнения с весом собственного тела в статодинамическом режиме. Упражнения на гибкость.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1, 4, 7, 8]
8	Атлетическая гимнастика	4	Контрольные нормативы ВФСК ГТО	(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1, 2, 7, 8]
	Зачет			(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1, 2, 7, 8]
Итого:		54			
<i>4 семестр*</i>					
1	Бадминтон	2	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 3. Тестирование.	(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1, 2, 7, 8]

2	Бадминтон	8	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 3. Игры и игровые упражнения с элементами бадминтона.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.1) (Н-УК-7.3)	[1, 2, 6, 7]
3	Бадминтон	8	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Обучение основным стойкам, технике держания ракетки, технике перемещений и основных шагов. 3. Учебная игра.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.1) (Н-УК-7.3)	[1, 2, 6, 7]
4	Бадминтон	8	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Обучение основной стойки, подачи и передачи волана способами сверху, снизу, справа, слева. 3. Учебная игра.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.1) (Н-УК-7.3)	[1, 2, 6, 7]
5	Бадминтон	8	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Обучение технике ударов справа и слева. 3. Учебная игра.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.1) (Н-УК-7.3)	[1, 2, 6, 7]
6	Бадминтон	8	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Обучение технике ударов снизу. 3. Учебная игра.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.1) (Н-УК-7.3)	[1, 2, 6, 7]
7	Бадминтон	8	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Обучение технике передачи волана сверху, смеш. 3. Учебная игра.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.1) (Н-УК-7.3)	[1, 2, 6, 7]
8	Бадминтон	4	Контрольные нормативы технической подготовленности.	(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1, 2, 7]
	Зачет			(З-УК-7.1) (У-УК-7.1) (Н-УК-7.3)	[1, 2, 7, 8]
	Итого:	54			
<i>5 семестр*</i>					
1	Аэробика	2	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 3. Тестирование.	(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1, 7, 8]
2	Аэробика	8	1. Базовая (классическая) аэробика. 2. Упражнения на гибкость.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[2, 5, 7, 8]
3	Аэробика	8	1. Степ-аэробика. Бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Упражнения на гибкость.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[2, 5, 7, 8]
4	Аэробика	8	1. Танцевальная аэробика: кардио-фанк, фанк-аэробика. 2. Упражнения на гибкость.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[2, 5, 7, 8]
5	Аэробика	8	1. Базовая (классическая) аэробика. 2. Упражнения на гибкость.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[2, 5, 7, 8]
6	Аэробика	8	1. Пилатес.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[2, 5, 7, 8]
7	Аэробика	8	1. Степ-аэробика. Бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Упражнения на гибкость.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[2, 5, 7, 8]
8	Аэробика	4	Контрольные нормативы ВФСК ГТО	(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1, 2, 7, 8]
	Зачет			(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[2, 5, 7, 8]
	Итого:	54			
<i>5 семестр*</i>					
1	Волейбол	2	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 3. Тестирование.	(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1, 7, 8]
2	Волейбол	8	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Стойки. Передвижения 3. Подвижные игры.	(У-УК-7.2) (Н-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1, 2, 3, 7]
3	Волейбол	8	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Прием и передачи мяча двумя руками сверху. 3. Учебная игра.	(У-УК-7.2) (Н-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1, 2, 3, 7]
4	Волейбол	8	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Прием и передачи мяча двумя руками снизу. 3. Учебная игра	(У-УК-7.2) (Н-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1, 2, 3, 7]
5	Волейбол	8	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Нижняя прямая подача мяча. 3. Учебная игра.	(У-УК-7.2) (Н-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1, 2, 3, 7]
6	Волейбол	8	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Верхняя прямая подача мяча 3. Учебная игра.	(У-УК-7.2) (Н-УК-7.2)	[1, 2, 3, 7]

				(Н-УК-7.3)	
7	Волейбол	8	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Нападающий удар. Защита при нападении. 3. Учебная игра.	(У-УК-7.2) (Н-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1, 2, 3, 7]
8	Волейбол	4	Контрольные нормативы технической подготовленности.	(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1, 2, 7, 8]
	Зачет			(У-УК-7.2) (Н-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1, 2, 7, 8]
	Итого:	54			*
<i>6 семестр*</i>					
1	Атлетическая гимнастика	4	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 3. Тестирование.	(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1, 2, 7, 8]
2	Атлетическая гимнастика	8	1. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Упражнения на гибкость.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1, 4, 7, 8]
3	Атлетическая гимнастика	8	1. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Силовые упражнения с весом собственного тела в динамическом режиме. Упражнения на гибкость.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1, 4, 7, 8]
4	Атлетическая гимнастика	8	1. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Силовые упражнения с весом собственного тела в статодинамическом режиме. Упражнения на гибкость.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1, 4, 7, 8]
5	Атлетическая гимнастика	8	1. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Силовые упражнения с весом собственного тела в статическом режиме. Упражнения на гибкость.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1, 4, 7, 8]
6	Атлетическая гимнастика	8	1. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Силовые упражнения с весом собственного тела в динамическом режиме. Упражнения на гибкость.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1, 4, 7, 8]
7	Атлетическая гимнастика	8	1. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Силовые упражнения с весом собственного тела в статодинамическом режиме. Упражнения на гибкость.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1, 4, 7, 8]
8	Атлетическая гимнастика	6	Контрольные нормативы ВФСК ГТО	(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1, 2, 7, 8]
	Зачет			(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1, 2, 7, 8]
	Итого:	58			
<i>6 семестр*</i>					
1	Бадминтон	4	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 3. Тестирование.	(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1, 2, 7, 8]
2	Бадминтон	8	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 3. Игры и игровые упражнения с элементами бадминтона.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.1) (Н-УК-7.3)	[1, 2, 6, 7]
3	Бадминтон	8	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Обучение основным стойкам, технике держания ракетки, технике перемещений и основных шагов. 3. Учебная игра.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.1) (Н-УК-7.3)	[1, 2, 6, 7]
4	Бадминтон	8	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Обучение основной стойки, подачи и передачи волана способами сверху, снизу, справа, слева. 3. Учебная игра.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.1) (Н-УК-7.3)	[1, 2, 6, 7]
5	Бадминтон	8	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Обучение технике ударов справа и слева. 3. Учебная игра.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.1) (Н-УК-7.3)	[1, 2, 6, 7]
6	Бадминтон	8	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Обучение технике ударов снизу. 3. Учебная игра.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.1) (Н-УК-7.3)	[1, 2, 6, 7]
7	Бадминтон	8	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Обучение технике передачи волана сверху, смеш. 3. Учебная игра.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.1) (Н-УК-7.3)	[1, 2, 6, 7]
8	Бадминтон	6	Контрольные нормативы технической подготовленности.	(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1, 2, 7]
	Зачет			(З-УК-7.1) (У-УК-7.1) (Н-УК-7.3)	[1, 2, 7, 8]
	Итого:	58			
	Всего:	328			

4.1.3 Самостоятельная работа студента не предусмотрена

4.1.4 Интерактивные формы занятий ОФО

Количество занятий в интерактивной форме не предусмотрено учебным планом.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1. Литература:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть [и др.] ; под ред. И. С. Барчукова, В. Я. Кикотя. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 430 с. — 978-5-238-01157-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81709.html>
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 5-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2013. — 240 с. Гриф МО
3. Волейбол. Основы обучения [Текст] : методические рекомендации для студентов направлений подготовки «Туризм», «Сервис», «Экопомика» всех профилей и форм обучения / [авт.-сост. И.Н. Ярыш, Э.Г. Лактионова, Г.Р. Мукмипова, Н.М. Нефёдова] ; Министерство науки и высшего образования Рос. Федерации ФГБОУ ВО «СГУ». Кафедра ФКиС. — Сочи : Оптима, 2019. — 26 с. : ил.
4. Мини-волейбол по-японски в системе физического воспитания студентов ВУЗа [Текст] : методические рекомендации для студентов и преподавателей ФК и С / Л. К. Федякина [и др.] ; Министерство науки и высшего образования Рос. Федерации ФГБОУ ВО «СГУ». — Сочи : Типография ИП Кривлякин С. П., 2019. — 21, [1] с. : ил.
5. Малыгина Л.В. Применение гимнастических упражнений на занятиях по физической культуре в вузе: методические рекомендации / Л.В. Малыгина, Ю.А. Васильковская, Ю.А. Тумасян. — Сочи: Оптима, 2015. — 30 с
6. Турманидзе В. Г. Обучение бадминтону на этапе начальной подготовки в общеобразовательных учреждениях для обучающихся с различным уровнем физического здоровья [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Г. Турманидзе, А. В. Турманидзе. — Электрон. Текстовые данные. — Омск : ОГУ им. Ф.М. Достоевского, 2013. — 192 с. — 978-5-7779-1602-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/24904.html>
7. Федякин А.А. Основы здорового образа жизни студентов: метод. пособие / авт.-сост. А.А. Федякин, Ж.Г. Кортава, Л.К. Федякина. — Сочи: Оптима, 2016. — 22 с.
8. Федякин А.А. Методика силовой тренировки: учебно-методическое пособие / А.А. Федякин, Л.К. Федякина, Ж.Г. Кортава. — Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2018. — 43 с.
9. Васильковская Ю. А. Терренкур в системе физического воспитания студентов: методические рекомендации / Ю. А. Васильковская, Л. В. Малыгина, Ю. А. Тумасян. — Сочи: ИП Кривлякин С. П., 2019 — С. 28.
10. Васильковская Ю. А. Подвижные игры и эстафеты на занятиях физической культурой в вузе: методические рекомендации / Ю. А. Васильковская, Л. В. Малыгина, Ю. А. Тумасян. — Сочи: « Оптима », 2015. — С. 28.

4.2.2. Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

Студентам обеспечивается доступ к базам данных и библиотечным фондам университета. СГУ обеспечивает оперативный обмен информацией с отечественными и зарубежными вузами и организациями с соблюдением требований законодательства Российской Федерации об интеллектуальной собственности и международных договоров Российской Федерации в области интеллектуальной собственности, а также доступ обучающихся к информационным справочным и поисковым системам.

1. Электронная библиотека Сочинского государственного университета : база данных. — Сочи, [2017-]. — URL: <http://lib.sutr.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). — Текст : электронный.

2. ScienceDirect : полнотекстовая база данных / издательство Elsevier. – URL: <https://www.sciencedirect.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3. SpringerNature : полнотекстовая база данных / Springer Nature Switzerland AG. Part of Springer Nature. – URL: <https://link.springer.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. IPRbooks : электронно-библиотечная система / ЭБС IPRbooks ; ООО «Ай Пи Эр Медиа», электронное периодическое издание «www.iprbookshop.ru». – Саратов, [2010-]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

5. Znanium.com : электронно-библиотечная система / ЭБС Znanium.com, ООО «Научно-издательский центр Инфра-М». – Москва, [2011-]. – URL: <http://znanium.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) : Федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ. – Москва, [2004-]. – Режим доступа: <https://rusneb.ru> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

7. Polpred.com Обзор СМИ : электронно-библиотечная система / Г. Вачпадзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочники». – Москва, [1997-]. – URL <https://polpred.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

8. КонсультантПлюс : справочно-правовая система / Компания «КонсультантПлюс». – Москва, [1997-]. – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст : электронный.

9. КиберЛенинка : научная электронная библиотека открытого доступа / ООО «Итеос». – Электрон. дан. – Москва, [2014-]. – URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Текст : электронный.

10. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека / Компания «Научная электронная библиотека» (eLIBRARY.RU). – Москва, [2000-]. – URL: <https://elibrary.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует библиотечному фонду СГУ

Зав. библиотекой



подпись



ФИО

4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Текущая аттестация по дисциплине осуществляется в форме проведения тестирования, сдачи контрольных нормативов, написания контрольной работы для студентов специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Учитывается посещаемость учебных занятий. Промежуточная аттестация по результатам семестра по дисциплине проходит в форме зачета.

Содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрывается в фонде оценочных средств (контролирующих материалов), предназначенных для проверки соответствия уровня подготовки по дисциплине требованиям ФГОС ВО.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- тесты ВФСК ГТО;
- контрольные нормативы определения уровня технической подготовленности;
- тематику контрольных работ для студентов специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В ходе выполнения контрольной работы бакалавры должны при помощи рекомендуемой литературы изучить теоретические основы выбранной темы, представить современный материал.

Контрольную работу студент должен выполнить в соответствии с требованиями к оформлению контрольных работ.

Задачи, решаемые студентом при выполнении контрольной работы:

- активизация полученных теоретических знаний;
- творческое отношение к изучаемой теме;
- приобретение опыта самостоятельной работы над литературой;
- получение практических навыков самостоятельного исследования конкретной проблемы.

5. УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Методические рекомендации студентам по изучению дисциплины

Преподавание и изучение учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» осуществляется в виде практических занятий. В течение семестра студенты выполняют физические упражнения по указанию преподавателя, усваивают основные понятия. Характер и количество задач, решаемых на практических занятиях, определяется преподавателем, ведущим занятия. Успешность промежуточной аттестации определяется регулярностью посещения практических занятий.

Методические рекомендации по подготовке студентов к практическим занятиям

Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине студентам необходимо выполнять домашнее задание с использованием основных форм физической культуры (утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия).

Методические рекомендации для студентов специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по подготовке написания контрольной работы.

При написании контрольной работы студентам следует обратить особое внимание на регулярность изучения основной и дополнительной литературы, оформление работы. В случае затруднений необходимо обратиться к преподавателю за разъяснениями.

Методические рекомендации студентам по подготовке к зачету.

При подготовке к зачету необходимо руководствоваться рабочей программой по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». К зачету студент должен выполнить:

- тесты ВФСК ГТО;
- контрольные нормативы определения уровня технической подготовленности;
- контрольную работу (для студентов специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья).

5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине

Не предусмотрена.

5.3 Особенности преподавания дисциплины

При реализации дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» применяются образовательные технологии, классифицируемые по видам учебной работы:

- практическое занятие - это занятие, проводимое под руководством преподавателя в учебной аудитории, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы, которое формирует практические

умения и навыки. Практические занятия проводятся в виде: учебно-тренировочных занятий и контрольных занятий. На занятиях используются методы физической культуры: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Метод регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой, что позволяет осуществлять двигательную деятельность по твёрдо предписанной программе, строго регламентировать нагрузку по объёму и интенсивности, точно дозировать интервалы отдыха, эффективно осваивать технику движений. Игровой метод заключается в том, что двигательная деятельность организуется на основе содержания, условий и правил игры. Этот метод обеспечивает всестороннее комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков. Соревновательный метод заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности. Он позволяет стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития.

Проведение всех видов занятий (лекционные, практические, лабораторные и т.д.) при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний специальной группы, инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» определяются программой дисциплины и фондом оценочных средств, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Студенты специальной группы (предоставляют справки определенного образца) имеющие ограниченные возможности здоровья и инвалиды (предоставление справки КЭК), в начале учебного года приносят справки о состоянии здоровья и рекомендациями о допуске к практическим занятиям. Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, формируются списки и организуются занятия совместно с другими обучающимися в основных группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

По окончании семестра студент пишет контрольную работу, связанную с характером отклонений в состоянии здоровья.

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, в том числе: Skype, Zoom, Big Blue Button, Moodle, WhatsApp.

5.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины

физического воспитания: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Метод регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой, что позволяет осуществлять двигательную деятельность по твердо предписанной программе, строго регламентировать нагрузку по объёму и интенсивности, точно дозировать интервалы отдыха, эффективно осваивать технику движений.

Игровой метод заключается в том, что двигательная деятельность организуется на основе содержания, условий и правил игры. Этот метод обеспечивает всестороннее комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков.

Соревновательный метод заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности. Он позволяет стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;

- самостоятельная работа студентов - вид деятельности, при котором в условиях систематического уменьшения прямого контакта с преподавателем студентами выполняются учебные задания.

- проведение всех видов занятий (лекционные, практические, лабораторные и т.д.) при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний специальной группы, инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине «Физическая культура и спорт» определяются программой дисциплины и фондом оценочных средств, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Студенты специальной группы (предоставляют справки определенного образца) имеющие ограниченные возможности здоровья и инвалиды (предоставление справки КЭК), в начале учебного года приносят справки о состоянии здоровья и рекомендациями о допуске к практическим занятиям.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, формируются списки и организуются занятия совместно с другими обучающимися в основных группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

По окончании семестра студент пишет контрольную работу, связанную с характером отклонений в состоянии здоровья.

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, в том числе: Skype, Zoom, Big Blue Button, Moodle, WhatsApp.

5.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины

При обучении дисциплине «Физическая культура и спорт» необходимо следующее материально-техническое обеспечение: Ноутбук,

- Пакеты ПО общего назначения (текстовые редакторы, графические редакторы): OS Microsoft Windows – Лицензионные договора Лагуна сервис Windows 10 (Договор

№08/16д от 13.01.2015 г.); Лагуна сервис Windows 10 (Договор №06/16гпд от 13.01.2015 г.); Microsoft Office – Бессрочная лицензия (договора № 05/16-ГПД 0318100046815000029-003440-01 от 13.01.2016, 04/16-ГПД 0318100046815000028-003440-01 от 12.01.2016); Антивирус Касперского – Лицензионный договор Договор №39/17д (ВК1000111676/17) от 02.02.2017 г.

- Дистанционная поддержка дисциплины: для передачи домашних заданий, обмена информацией с преподавателем используется электронная почта кафедры.

Для практических занятий:

1. Спортивный зал: игровой.

1. Спортивный инвентарь: туристские коврики, перекладина, секундомер, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гантели, секундомер.

Стандартное лицензионное программное обеспечение

Microsoft Windows 7 Professional, 8 Pro, 8.1 Pro, 10 Pro

Лицензионный договор №0318100046815000032-0003440-01 (08/16д) от 13.01.2016.

Срок действия – бессрочная лицензия.

Лицензионный договор №0318100046815000030-0003440-01 (06/16гпд) от 13.01.2016.

Срок действия – бессрочная лицензия.

Microsoft Office Professional Plus 2007, 2010, 2013, 2016.

Состав продукта:

Microsoft Word, Microsoft Excel, Microsoft PowerPoint, Microsoft Outlook, Microsoft Publisher, Microsoft Access, Microsoft OneNote, Microsoft InfoPath.

Лицензионный договор №0318100046815000028-003440-01 (04/16-гпд) от 12.01.2016.

Срок действия – бессрочная лицензия.

Лицензионный договор №0318100046815000029-003440-01 (05/16-гпд) от 13.01.2016.

Срок действия – бессрочная лицензия.

**Приложение к рабочей программе дисциплины
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

42.03.01 «Реклама и связи с общественностью»

бакалавр

«Реклама и связи с общественностью в коммерческой и некоммерческой сферах»

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

формируемая

очная

Составитель аннотации – Лактионова Э.Г., к.п.н., доцент каф. ФКиС 

Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)	328
Цель изучения дисциплины	Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Содержание дисциплины	Легкая атлетика. Общая физическая подготовка. Атлетическая гимнастика. Японский мини-волейбол. Аэробика. Волейбол. Бадминтон.
Формируемые компетенции (коды)	УК-7
Коды и наименование индикатора достижения компетенции	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни УК-7.2 Использует основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
Наименование дисциплин, необходимых для освоения данной дисциплины	Нет, т.к. дисциплина стоит на начальном этапе реализации компетенции
Образовательные технологии	Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: практические занятия
Формы текущего контроля успеваемости	Тесты ВФСК ГТО, контрольные нормативы определения уровня технической подготовленности, контрольная работа (для студентов специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья).
Форма промежуточной аттестации	Зачет

Зав.кафедрой ФКиС



Г.М. Коновалова