

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Пятигорский институт (филиал) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе
Пятигорского института (филиал) СКФУ
М.В. Мартыненко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

Направление подготовки
Направленность (профиль)
Форма обучения
Год начала обучения
Изучается в 1-6 семестрах

07.03.03 Дизайн архитектурной среды
Проектирование городской среды
Очная
2022 г.

Разработано

Доцент кафедры физической культуры
Гзирьян Р.В.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров с высшим образованием по направлению подготовки: 07.03.03 Дизайн архитектурной среды.

Целью преподавания данной дисциплины является получение разнообразных умений и навыков в использовании многообразных средств физической культуры для поддержания своего здоровья, продления профессионального долголетия.

При проведении занятий решаются следующие воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи:

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» относится к обязательной части. Ее освоение происходит в 1-6 семестрах.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов

		Аргументирует собственную мировоззренческую позицию о применении средств физической культуры в процессе межличностной коммуникации с учетом ее специфики
	ИД-5 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	Осуществляет контроль уровня и интенсивности нагрузки в период рабочего времени и при самостоятельных занятиях физической культурой. Составляет программы самостоятельных занятий физическими упражнениями в соответствии с профессиональной направленностью. Применяет методы и способы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности. С помощью физической активности и регулярного применения физических упражнений, гигиенических и природных факторов формирует здоровый стиль жизни
	ИД-6 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Использует средства и механизмы физической культуры для укрепления здоровья, физического совершенствования с целью ведения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Применяет разнообразные физические упражнения для функционального совершенствования систем организма. Составляет комплексы производственной гимнастики (до занятий, физкультпауза,

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

		физкультминутка, микропауза) с учетом характера производственного труда. Анализирует оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД. Составляет комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и укрепления здоровья человека
--	--	--

4. Объем учебной дисциплины (модуля) и формы контроля

Объем занятий:	З.е.	Астр. ч.	Из них в форме практической подготовки
Всего:	-	246	
Из них аудиторных:	-	141	
Лекций	-	-	
Практических занятий	-	141	
Самостоятельной работы	-	105	
Формы контроля:			
Зачет			

Дисциплина (модуль) предусматривает применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

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

5.1. Тематический план дисциплины (модуля)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат:	12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец:	Шебзухова Татьяна Александровна

№	Раздел (тема) дисциплины	Реализуемые компетенции	Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов				Самостоятельная работа, часов
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Групповые консультации	
1 семестр							
1	Тема № 1. Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
2	Тема № 2. Техника низкого и высокого старта в легкой атлетике	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
3	Тема № 3. Техника бега на короткие дистанции	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
4	Тема № 4. Бег на короткие дистанции на результат	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
5	Тема № 5. Техника прыжков в длину с места	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
6	Тема № 6. Техника бега на средние дистанции	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
7	Тема № 7. Совершенствование техники бега на средние дистанции	УК					

14	Тема № 14. Баскетбол. Техника бросков	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
15	Тема № 15. Баскетбол. Техника передач мяча на месте	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
16	Тема № 16. Баскетбол. Техника передач мяча в движении	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
17	Тема № 17. Баскетбол. Обучение технике индивидуальным и групповым действиям в защите в баскетболе	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
18	Тема № 18. Баскетбол. Обучение технике индивидуальным и групповым действиям в нападении в баскетболе	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
Итого за 1 семестр:			-	27	-	-	-
2 семестр							
19	Тема № 19. Стойки и перемещения волейболиста	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
20	Тема № 20. Упражнения на технику владения мячом в волейболе	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
21	Тема № 21. Волейбол. Техника верхней передачи мяча на месте	УК-7 (ИД-4, ИД-					

29	Тема № 29. Легкая атлетика. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
30	Тема № 30. Легкая атлетика. Техника бега на длинные дистанции	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
31	Тема № 31. Легкая атлетика. Техника челночного бега	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
32	Тема № 32. Легкая атлетика. Совершенствование техники челночного бега	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
33	Тема № 33. Легкая атлетика. Техника бега с ускорением	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
34	Тема № 34. Легкая атлетика. Техника метания набивного мяча из-за головы	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
35	Тема № 35. Плавание. Техника безопасности на занятиях по плаванию	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
36	Тема № 36. Плавание. Обучение техники плавания способом кроль на груди	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
37	Тема № 37. Плавание. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	

46	Тема № 46. Особенности самостоятельных занятий игровыми видами спорта: баскетболом, волейболом, футболом	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	-	-	-	13,5
Итого за 3 семестр:			-	27	-	-	13,5
4 семестр							
47	Тема № 47. Баскетбол. Техника безопасности по баскетболу	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
48	Тема № 48. Техника держания мяча в баскетболе	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
49	Тема № 49. Техника передач одной рукой на месте и в движении в баскетболе	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
50	Тема № 50. Техника ведения мяча в баскетболе	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
51	Тема № 51. Техника передвижений баскетболиста	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
52	Тема № 52. Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
53	Тема № 53. Баскетбол. Техника броска одной рукой с места	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-</				

	проведение соревнований по легкой атлетике						
63	Тема № 63. Особенности самостоятельных занятий плаванием, легкой атлетикой, гимнастикой, аэробикой	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	-	-	-	25,5
	Итого за 4 семестр:		-	24	-	-	25,5
		5 семестр					
64	Тема № 64. Легкая атлетика. Техника двоеборья в легкой атлетике	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
65	Тема № 65. Легкая атлетика. Техника по пересеченной местности в легкой атлетике	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
66	Тема № 66. Упражнения для развития скоростной выносливости в легкой атлетике	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
67	Тема № 67. Легкая атлетика. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
68	Тема № 68. Легкая атлетика. Техника интервального бега в легкой атлетике	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
69	Тема № 69. Легкая атлетика. Техника дополнительных средств специальной подготовки в легкой атлетике	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-

76	Тема № 76. Техника полевого игрока в футболе	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
77	Тема № 77. Техника вратаря в футболе	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
78	Тема № 78. Функции игроков в футбол	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
79	Тема № 79. Индивидуальная тактика нападения в футболе	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
80	Тема № 80. Групповая тактика нападения в футболе	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
81	Тема № 81. Групповая тактика защиты и нападения в футболе	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
82	Тема № 82. Самоконтроль за физической подготовленностью занимающихся	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)					13,5
	Итого за 5 семестр:		-	27	-	-	13,5
		6 семестр					
83	Тема № 83. Волейбол. Техника боковой верхней подачи	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
84	Тема № 84. Волейбол. Техника подачи в прыжке	УК-7					

	Техника опорного прыжка	ИД-5, ИД-6)					
94	Тема № 94. Гимнастика. Совершенствование техники опорного прыжка	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
95	Тема № 95. Гимнастика. Техника выполнения упражнения «мост»	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
96	Тема № 96. Гимнастика. Техника выполнения упражнения стойка на лопатках	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
97	Тема № 97. Гимнастика. Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
98	Тема № 98. Гимнастика. Разработка акробатической комбинации	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
99	Тема № 99. Развитие физических качеств	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	-	-	-	25,5
	Итого за 6 семестр:			24			25,5
	Итого:			141			105

5.2 Наименование и содержание лекций

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

