

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Владимировна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского федерального университета

Дата подписания: 13.09.2025 11:22:59

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8e198f

**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 УР

Пятигорского института (филиал)
СКФУ

_____ Мартыненко М.В.

«___» _____ 202_ г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

(ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ)

Направление подготовки

54.03.01 Дизайн

Направленность (профиль)

Графический дизайн

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очно-заочная

Год начала обучения

2021 г.

Изучается в 1-6 семестрах

СОГЛАСОВАНО:

Зав. выпускающей кафедрой дизайна

_____ Г.М. Данилова-Волковская

«___» _____ 202_ г.

Рассмотрено УМК Пятигорского

института (филиал) СКФУ

Протокол №___ от «___» _____ 202_ г.

Председатель УМК Пятигорского

института (филиал) СКФУ

_____ А.Б. Нарыжная

«___» _____ 202_ г.

РАЗРАБОТАНО:

И.о. зав. кафедрой физической
культуры

_____ Р.В. Гзирьян

«___» _____ 202_ г.

Доцент кафедры физической культуры

_____ Л.Н. Коваль

«___» _____ 202_ г.

Пятигорск, 2021

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**
**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования**
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Пятигорский институт (филиал) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Пятигорского института
(филиал) СКФУ

_____ Т.А. Шебзухова
«__» _____ 2021 г.

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

(ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ)

Направление
подготовки\специальность
Квалификация выпускника
Форма обучения
Год начала обучения
Изучается в 1-6 семестрах

54.03.01 Дизайн/
Графический дизайн
Бакалавр
Очно-заочная
2021 г.

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров с высшим образованием по направлению подготовки: 54.03.01 Дизайн.

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» входит в блок 1. Ее освоение происходит в 1 -6 семестрах.

3. Связь с предшествующими дисциплинами

Дисциплина не имеет связи с предшествующими дисциплинами.

4. Связь с последующими дисциплинами

Изучение данной дисциплины связано с изучением дисциплины «Физическая культура и спорт».

5. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми 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

5.2 Знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
Знать: – законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте; основные понятия, термины физической культуры; – способы сохранения и укрепления здоровья; – содержание видов физической культуры: базовая - спорт, туризм; профессионально-прикладная; оздоровительно-	УК-7

реабилитационная; спортивно-реабилитационная, фоновые виды – гигиеническая, рекреативная; – средства физического воспитания для физического совершенствования человека; – методы самоконтроля, содержание методов самоконтроля за физической подготовленностью; – цели и задачи производственной физической культуры, ее организационные основы; – механизмы формирования двигательных умений и навыков; – физические качества, средства и методы их развития; – формы и организацию самостоятельных занятий; – влияние физических упражнений на функциональные системы организма; действие и механизмы закаливания для укрепления здоровья; – научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	
Уметь: – составить долгосрочный план по физическому самосовершенствованию; составить комплекс гигиенической гимнастики; – составить комплекс общеразвивающих упражнений индивидуально и в группе; – составить комплексы производственной гимнастики (до занятий, физкультпауза, физкультминутка, микропауза) с учетом характера производственного труда; – контролировать уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; – проводить самоконтроль и анализировать полученные результаты; определять оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД.	УК-7
Владеть: – технологиями построения программы самостоятельных занятий физическими упражнениями; – методиками оценки функциональной подготовленности и физического развития; – технологиями определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья; технологиями проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда; – технологиями разработки корректирующих комплексов физических упражнений, комплексы упражнений на осанку; – технологиями разработки комплексов физических упражнений для развития физических качеств отдельных групп мышц; – технологиями регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и во внеаудиторное время; – технологиями проведения закаливающих процедур; – способами оценки и самооценки физического состояния организма.	УК-7

6. Объем учебной дисциплины/модуля

Объем занятий: Итого	<u>246</u> ч.
В т.ч. аудиторных	<u>1,5</u> ч.
Из них:	
Практических занятий	<u>1,5</u> ч.
Самостоятельной работы	<u>244,5</u> ч.
Зачет <u>6</u> семестр	

7. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов занятий

7.1 Тематический план дисциплины

№	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. Основы здорового образа жизни и его составляющие.	УК – 7	-	-	-	-	37,5
	Итого за 1 семестр:		-	-	-	-	37,5
2 семестр							
2	Тема № 2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности студента.	УК – 7	-	-	-	-	37,5
	Итого за 2 семестр:		-	-	-	-	37,5
3 семестр							
3	Тема № 3. Развитие физических качеств. Тема № 4. Основы обучения движениям.	УК – 7	-	-	-	-	51
	Итого за 3 семестр:		-	-	-	-	51

4 семестр							
4	Тема № 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	УК – 7	-	-	-	-	51
	Итого за 4 семестр:		-	-	-	-	51
5 семестр							
5	Тема № 6. Особенности самостоятельных занятий игровыми видами спорта: баскетболом, волейболом, футболом.	УК – 7	-	-	-	-	34,5
	Итого за 5 семестр:		-	-	-	-	34,5
6 семестр							
6	Тема № 7. Современные оздоровительные системы. Особенности самостоятельных занятий плаванием, легкой атлетикой, гимнастикой, аэробикой.	УК – 7	-	-	-	-	33
7	Тема № 8. Самоконтроль за физической подготовленностью занимающихся.	УК – 7	-	1,5	-	-	-
	Итого за 6 семестр:		-	1,5	-	-	33
	Итого:		-	1,5	-	-	244,5

7.2 Наименование и содержание лекций

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

7.3 Наименование лабораторных работ

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

7.4 Наименование практических занятий

№ Темы	Наименование тем дисциплины, их краткое содержание	Объем часов	Интерактивная форма проведения
	6 семестр		
	Тема № 8. Самоконтроль за физической подготовленностью занимающихся		
1	Двигательная подготовленность. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Оценка двигательной (физической) подготовленности.	1,5	-
	Итого за 6 семестр:	1,5	
	Итого:	1,5	

7.5 Технологическая карта самостоятельной работы обучающегося

Код реализ уемой компет енции	Вид деятельности студентов	Итоговый продукт самостоятельной работы	Средства и технологии оценки	Объем часов		
				СРС	Контакт ная работа с	Всего

					преподавателем	
1 семестр						
УК - 7	Самостоятельное изучение литературы по теме № 1	Ответы на вопросы по темам дисциплины	Собеседование	33,75	3,75	37,5
Итого за 1 семестр:				33,75	3,75	37,5
2 семестр						
УК - 7	Самостоятельное изучение литературы по теме № 2	Ответы на вопросы по темам дисциплины	Собеседование	33,75	3,75	37,5
Итого за 2 семестр:				33,75	3,75	37,5
3 семестр						
УК - 7	Самостоятельное изучение литературы по темам № 3-4	Ответы на вопросы по темам дисциплины	Собеседование	45,9	5,1	51
Итого за 3 семестр:				45,9	5,1	51
4 семестр						
УК - 7	Самостоятельное изучение литературы по теме № 5	Ответы на вопросы по темам дисциплины	Собеседование	45,9	5,1	51
Итого за 4 семестр:				45,9	5,1	51
5 семестр						
УК - 7	Самостоятельное изучение литературы по теме № 6	Ответы на вопросы по темам дисциплины	Собеседование	31,05	3,45	34,5
Итого за 5 семестр:				31,05	3,45	34,5
6 семестр						
УК - 7	Самостоятельное изучение литературы по теме № 7	Ответы на вопросы по темам дисциплины	Собеседование	30	3	33
Итого за 6 семестр:				30	3	33
Итого:				220,05	24,45	244,5

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

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

Код оцениваемой компетенции	Этап формирования компетенции (№ темы)	Средства и технологии оценки	Тип контроля(текущий/промежуточный)	Вид контроля (устный/ письменный)	Наименование оценочного средства
УК-7	Темы № 1-7	Собеседование	Текущий	Устный	Вопросы по темам дисциплины

8.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Дескрипторы			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Базовый	Знать: необходимость физической культуры и здорового образа жизни	Отсутствуют знания о необходимости заниматься физической культурой	Знания о необходимости физической культуры имеются, но практических навыков нет	Имеются знания о физической культуре и здоровье, но навыки реализуются недостаточно	
	Уметь: заниматься физической культурой и поддерживать здоровый образ жизни	Отсутствие способности заниматься физической культурой	Демонстрирует понимание значимости и физической культуры, но проявляет недостаточные способности к занятиям	Практически занимается укреплением своего здоровья, но недостаточно использует на практике методы физического совершенствования	
	Владеть: знаниями и навыками в области физической культуры	Не владеет оценкой значимости физической культуры для профессиональной деятельности	Испытывает затруднения в практических занятиях физической культурой	Выполняет несложные задания по физической культуре	
Повышенный	Знать: принципы ведения здорового образа жизни и физического совершенствования				Знает, как заниматься физической культурой и спортом, и практические навыки развиты

	вования				хорошо
	Уметь: делать первичные выводы о необходимости и результатах занятий физической культурой				Способен выполнять задания по физической культуре в полном объеме
	Владеть: самостоятельно заниматься физической культурой и спортом				Полностью способен к ведению здорового образа жизни и физическому самосовершенствованию

Описание шкалы оценивания

Рейтинговая оценка знаний студента не предусмотрена.

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

Процедура зачета как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знания обучающего происходит по результатам текущего контроля.

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

Текущая аттестация студентов проводится преподавателями по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» в следующих формах: собеседование.

В процессе прохождения курса студент обязан:

- осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, физической и спортивной подготовкой;
- успешно отвечать на вопросы собеседования;
Аттестацию студент получает, если:
- успешно отвечает на 60% и более по вопросам собеседования.
Аттестацию студент не получает, если:
- отвечает менее чем на 60% по вопросам собеседования.

Критерии оценивания результатов самостоятельной работы: ответы на вопросы по темам дисциплины, приведены в Фонде оценочных средств по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

На первом этапе необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, в которой рассмотрены темы и виды самостоятельной работы. По каждому виду самостоятельной работы предусмотрены определенные формы отчетности.

Для успешного освоения дисциплины, необходимо выполнить следующие виды самостоятельной работы, используя рекомендуемые источники информации:

№ п/п	Вид самостоятельной работы	Рекомендуемые источники информации (№ источника)			
		Основная	Дополни- тельная	Методическая	Интернет- ресурсы
1	Самостоятельное изучение литературы по теме № 1. Основы здорового образа жизни и его составляющие	1	1	4,5,11	1,2,4
2	Самостоятельное изучение литературы по теме № 2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности студента	1	1	4,5,6	2,3,4
3	Самостоятельное изучение литературы по теме № 3. Развитие физических качеств	1	1	3,4,5,7	2,4
4	Самостоятельное изучение литературы по теме № 4. Основы обучения движениям	1	1	1,3-11	2,4
5	Самостоятельное изучение литературы по теме № 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	1	4,5,6,7	2,4
6	Самостоятельное изучение литературы по теме № 6. Особенности самостоятельных занятий игровыми видами спорта: баскетболом, волейболом, футболом	1	1	3,4,7,9	2,4
7	Самостоятельное изучение литературы по теме № 7. Современные оздоровительные системы. Особенности самостоятельных занятий плаванием, легкой атлетикой, гимнастикой, аэробикой	1	1	2,4,7,11	3,4

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. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин. – 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>

10.1.2. Перечень дополнительной литературы:

1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход /И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015- 183 с.: ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6; То же [Электронный ресурс]. URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912

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

1. Астахова, М.В., Стрельченко, В.Ф., Крахмалев, Д.П. Волейбол/ М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Пятигорск: СКФУ, 2014. -112 с.
2. Бабченко, А.П., Коваль, Л.Н. Гзирьян, Р.В. Педагогические технологии развития двигательных качеств: учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль, Р.В. Гзирьян; (филиал) СКФУ в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 180 с.
3. Голякова, Н.Н. Фитбол-аэробика и степ-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной форм обучения всех специальностей и направлений подготовки [Текст] / Н.Н. Голякова; СКФУ (филиал) в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 92 с.
4. Крахмалев, Д.П., Стрельченко, В.Ф., Ярошенко, Е.В. Плавание: учебно-методическое пособие / Д.П. Крахмалев, В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 140 с.
5. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н., Астахова, М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы/ В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.
6. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
7. Стрельченко, В.Ф., Абрамовский, А.З., Шевченко, А.М. Футбол: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, А.З. Абрамовский, А.М. Шевченко – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 140 с.
8. Стрельченко, В.Ф., Астахова, М.В., Кабиров, В.А. Методические указания по применению соревновательно-игрового метода по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, М.В. Астахова, В.А. Кабиров – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 151 с.
9. Стрельченко, В.Ф., Алексеева, Е.Н., Богданов О.Г. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.Н. Алексеева, О.Г. Богданов – Пятигорск: СКФУ, 2016. – 287 с.
10. Стрельченко, В.Ф. Ярошенко, Е.В., Журавлева, Ю.И., Кабаев, И.Е. Спринтерский бег. Учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко, Ю.И. Журавлева, И.Е. Кабаев, Ставрополь: Ставролит, 2020. – 92 с.
11. Ярошенко, Е.В., Стрельченко, В.Ф., Кузнецова, Л.А. Баскетбол. 10 ступеней совершенствования. Учебно-методическое пособие / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 101 с.

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

1. <http://www.biblioclub.ru>
2. <http://e.lanbook.com>
3. <http://elibrary.ru>
4. <http://www.consultant.ru>

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

Информационные технологии: не используются.

Информационные справочные системы: не используются.

Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем: не используются.

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

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает: два спортивных зала, спортивная площадка, стадион с беговыми дорожками и футбольным полем, плавательный бассейн 25 м, тренажерный зал, вспомогательные помещения.

Размеры спортивного зала, расположенного в корпусе 7 строение «Г», составляют 24х12 м. В зале имеется следующее спортивное оборудование: два стационарно установленных баскетбольных щита стандартного размера, три гимнастические лестницы, стационарно установленные волейбольные стойки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, оборудованные теннисные столы, столы для занятий армрестлингом, тренажеры – скамья для пресса, навесные турники, борцовский ковер. Спортивный зал оборудован раздевалками, душевыми, туалетами.

Зал, расположенный в спортивном комплексе, имеет размер 24х12 м. Он оборудован: шестью стационарными стандартными баскетбольными щитами, два из которых – игровые на стальной раме с металлическим обрамлением, цельные (прозрачный акрил), переносной гимнастической перекладиной, съемными воротами для мини-футбола, стационарно установленными стойками для волейбола, гимнастическими скамейками, гимнастическими стенками, гимнастическими матами. Имеются две раздевалки, преподавательская и инвентарная. В залах имеется достаточная инвентарная база: баскетбольные и волейбольные мячи и сетки волейбольные, скакалки, набивные мячи различного веса, обручи, ракетки для бадминтона, теннисные ракетки; коврики, гантели различного веса, степ-платформы, мячи гимнастические для занятий аэробикой.

Спортивное ядро состоит из: легкоатлетических секторов, поля для мини-футбола, гимнастической спортивной площадки, комбинированной игровой площадки для волейбола и баскетбола.

В легкоатлетическое ядро входит 4-х круговые беговые дорожки по 400 м, сектор для метания, сектор для прыжков в длину с разбега.

Гимнастическая площадка оборудована двумя стационарными перекладинами, гимнастическим бревном, уличным комплексным тренажером для развития двигательных качеств: силы мышц сгибателей и разгибателей рук, туловища, спины и ног; параллельные брусья для развития и совершенствования скоростно-силовых координационных способностей и ловкости.

В комбинированную игровую площадку входит площадка для волейбола и баскетбола. Она оснащена стойками для волейбола и баскетбола и баскетбольными щитами из пластика.

Беговые легкоатлетические дорожки, поле для мини-футбола, гимнастическая и игровая площадки покрыты полимерными материалами.

Плавательный бассейн – размером 25х15 м расположен в спортивном комплексе корпуса №7. В бассейне имеются две вышки высотой 5 м и 3 м, пять плавательных дорожек, пять стартовых тумб. Он оснащен новейшим техническим оборудованием: пятиуровневой компьютерной очисткой воды (ультразвуковой, ультрафиолетовой), подводным освещением. На учебно-тренировочных занятиях температурный режим поддерживается от 27⁰ до 29⁰ С. Вспомогательные помещения плавательного бассейна состоят из: двух раздевалок, оборудованных индивидуальными шкафчиками, сушками для волос, зеркалами; туалетных комнат и душевых кабинок. В бассейне имеется достаточная инвентарная база: доски для плавания, калабашки, лопатки для плавания, укороченные ласты.