



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Шифр и направление подготовки 43.03.01 «Сервис»

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Профиль подготовки бакалавра Сервис инженерных систем гостинично-туристских комплексов и спортивных сооружений / Сервис транспортных средств

Форма обучения очная

Выпускающая кафедра Управления и технологий в туризме и сервисе

Кафедра-разработчик рабочей программы Физической культуры и спорта

Семестр	Трудоем- кость (час./лет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лабора- т. занятия, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	РГР	Форма промежуточного контроля (экс./зачет)
ОФО								
1	54	-	54	-	-	-	-	Зачет
2	54	-	54	-	-	-	-	Зачет
3	54	-	54	-	-	-	-	Зачет
4	54	-	54	-	-	-	-	Зачет
5	54	-	54	-	-	-	-	Зачет
6	58	-	58	-	-	-	-	Зачет
Итого:	328	-	328	-	-	-	-	Зачет

Рабочая программа по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки 43.03.01 «Сервис», утвержденном приказом Министерства образования и науки РФ от 08.06.2017г. №514

Рабочую программу составили: Овсянникова И.Н., к.п.н., доцент
Максименко В.Г., ст. преподаватель



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

на заседании кафедры ФК и С

Протокол № 1 от «30» 08 2019 г.

Заведующий кафедрой


подпись

Коновалова Т.М.
ФИО

Руководитель ОПОП


подпись

Трихорото А.И.
ФИО

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методического совета направления

(указывается наименование совета направления)

Протокол № 1/2 от «30» 08 2019 г.

Председатель УМСН


подпись

Трихорото А.И.
ФИО

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям

Отдел качества образования и
методического обеспечения


подпись

Васильченко С.В.
ФИО

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» 2021 г. В программу внесены дополнения и (или) изменения:

Дополнения и изменения нет

Заведующий кафедрой

Л.В. Витковский т.А.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО 3++	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	10
4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине	12
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 Особенности преподавания дисциплины	14
5.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины	15
Приложение. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	16

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 ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ (СПЕЦИАЛЬНОСТИ)

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

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины
Универсальные компетенции		
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	Преддипломная практика

3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2

Компетенции и индикаторы их достижения		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
Универсальные компетенции		

Компетенции и индикаторы их достижения		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
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	<p><i>Знать:</i> основы физической культуры и здорового образа жизни, - средства и методы физической культуры (З-УК-7.1)</p> <p><i>Уметь:</i> осуществлять самоконтроль физического развития и физической подготовленности (У-УК-7.1)</p> <p><i>Владеть:</i> способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения полноценной социальной и профессиональной деятельности (Н-УК-7.1)</p>
	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	<p><i>Знать:</i> основы здорового образа жизни (З-УК-7.2)</p> <p><i>Уметь:</i> использовать здоровьесберегающие технологии (У-УК-7.2)</p> <p><i>Владеть:</i> навыками здорового образа жизни (Н-УК-7.2)</p>
	УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	<p><i>Знать:</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья (З-УК-7.3)</p> <p><i>Уметь:</i> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры (У-УК-7.3)</p> <p><i>Владеть:</i> навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности (Н-УК-7.3)</p>

4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Тематический план дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов

*выбор дисциплины из предложенных

Таблица 3

№ темы	Наименование тем дисциплины	Всего часов	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные	СРС	Контроль
1 семестр							
1	Легкая атлетика*	54	-	54	-	-	-
2	Общая физическая подготовка*	54	-	54	-	-	-
2 семестр							
3	Атлетическая гимнастика*	54	-	54	-	-	-
4	Японский мини-волейбол*	54	-	54	-	-	-
3 семестр							
5	Аэробика*	54	-	54	-	-	-
6	Волейбол*	54	-	54	-	-	-
4 семестр							
7	Атлетическая гимнастика*	54	-	54	-	-	-
8	Бадминтон*	54	-	54	-	-	-
5 семестр							
9	Аэробика*	54	-	54	-	-	-
10	Волейбол*	54	-	54	-	-	-
6 семестр							
11	Атлетическая гимнастика*	58	-	58	-	-	-
12	Бадминтон*	58	-	58	-	-	-
ВСЕГО:		328	-	328	-	-	-

4.1.1 Лекционные занятия не предусмотрены

4.1.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование темы, раздела дисциплины	Объем, час	Краткое содержание занятия	Формируемые ЗУН	Ссылки на литературу
<i>1 семестр</i>					
1	Легкая атлетика	9	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Анкетирование. 3. Тестирование.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1-8]
2	Легкая атлетика	9	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Эстафеты.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1-8]
3	Легкая атлетика	9	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Прыжковые упражнения. 4. Прыжки в длину.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1-8]
4	Легкая атлетика	9	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Бег на короткие дистанции.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1-8]
5	Легкая атлетика	9	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Бег на средние дистанции.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1-8]
6	Легкая атлетика	9	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Эстафеты.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1-8]
	Итого:	54			
<i>1 семестр</i>					
1	Общая физическая подготовка	9	1. Строевые упражнения. Ходьба, бег. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Упражнения на развитие гибкости. 4. Подвижная игра.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1-8]
2	Общая физическая подготовка	9	1. СУ. Ходьба, бег. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Упражнения на развитие силы. 4. Подвижная игра.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1-8]
3	Общая физическая подготовка	9	1. Ходьба, бег. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Упражнения на развитие выносливости. 4. Подвижная игра.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1-8]
4	Общая физическая подготовка	9	1. Ходьба, бег. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Упражнения на развитие быстроты. 4. Подвижная игра.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1-8]
5	Общая физическая подготовка	9	1. Ходьба, бег. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Упражнения на развитие координационных способностей. 4. Подвижная игра.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1-8]
6	Общая физическая подготовка	9	Контрольные нормативы ВФСК ГТО	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1-8]
	Итого:	54			
<i>2 семестр</i>					
1	Атлетическая	8	1. Инструктаж по технике безопасности. 2.	З-УК-7.1,7.2,7.3	[1-8]

	гимнастика		Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 3. Тестирование.	У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	
2	Атлетическая гимнастика	8	1. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Силовые упражнения с весом собственного тела в статодинамическом режиме. Упражнения на гибкость.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1-8]
3	Атлетическая гимнастика	8	Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения 2. Силовые упражнения с весом собственного тела в статодинамическом режиме.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1-8]
4	Атлетическая гимнастика	8	1. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Силовые упражнения с весом собственного тела в статодинамическом режиме. Упражнения на гибкость.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1-8]
5	Атлетическая гимнастика	8	Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1-8]
6	Атлетическая гимнастика	8	1. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Силовые упражнения с весом собственного тела в статодинамическом режиме. Упражнения на гибкость.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1-8]
7	Атлетическая гимнастика	6	Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения 2. Силовые упражнения с весом собственного тела в статодинамическом режиме.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1-8]
	Итого:	54			
<i>2 семестр</i>					
1	Японский мини-волейбол	8	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Ознакомление с правилами игры и техника владения мячом.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1-8]
2	Японский мини-волейбол	8	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Стойки и передвижения, передачи мяча, передача мяча одной рукой, игра по упрощенным правилам.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1-8]
3	Японский мини-волейбол	8	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Стойки и передвижения, передачи мяча двумя руками сверху, прием подачи, верхняя прямая подача, прием передачи, игра по упрощенным правилам.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1-8]
4	Японский мини-волейбол	8	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Правила игры в мини-волейбол (правила перехода игроков; правила выполнения нападающего удара). Учебная игра.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1-8]
5	Японский мини-волейбол	8	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Верхняя прямая подача: с вращением мяча и без вращения, шокная боковая подачи. Атакующий удар. Блокирование. Учебная игра.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1-8]

6	Японский мини-волейбол	8	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Судейство. Техника приема и передачи мяча. Правила игры в мини-волейбол (правила перехода игроков). Верхняя прямая и нижняя боковая подачи. Блокирование. Учебная игра.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1-8]
7	Японский мини-волейбол	6	Контрольные нормативы определения уровня технической подготовленности.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1-8]
	Итого:	54			
<i>3 семестр</i>					
1	Аэробика	10	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 3. Тестирование.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1-8]
2	Аэробика	10	1. Базовая (классическая) аэробика. 2. Упражнения на гибкость.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1-8]
3	Аэробика	10	1. Степ-аэробика. Бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Упражнения на гибкость.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1-8]
4	Аэробика	10	1. Пилатес.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1-8]
5	Аэробика	10	1. Степ-аэробика. Бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Упражнения на гибкость.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1-8]
6	Аэробика	4	Упражнения на гибкость.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1-8]
	Итого:	54			
<i>3 семестр</i>					
1	Волейбол	10	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Стойки. Передвижения 3. Подвижные игры.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1-8]
2	Волейбол	10	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Прием и передачи мяча двумя руками сверху. 3. Учебная игра.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1-8]
3	Волейбол	10	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Прием и передачи мяча двумя руками снизу. 3. Учебная игра	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1-8]
4	Волейбол	10	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Нижняя прямая подача мяча. 3. Учебная игра.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1-8]
5	Волейбол	10	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Верхняя прямая подача мяча 3. Учебная игра.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1-8]
6	Волейбол	4	Контрольные нормативы технической	З-УК-7.1,7.2,7.3	[1-8]

			подготовленности.	У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	
	Итого:	54			
<i>4 семестр</i>					
1	Атлетическая гимнастика	5	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Ходьба, бег. . Общеразвивающие упражнения. 3. Тестирование.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1- 8]
2	Атлетическая гимнастика	10	1. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Силовые упражнения с весом собственного тела в статодинамическом режиме. Упражнения на гибкость.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1- 8]
3	Атлетическая гимнастика	10	1. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Силовые упражнения с весом собственного тела в статодинамическом режиме. Упражнения на гибкость.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1- 8]
4	Атлетическая гимнастика	10	Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения 2. Силовые упражнения с весом собственного тела в статодинамическом режиме.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1- 8]
5	Атлетическая гимнастика	5	1. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Силовые упражнения с весом собственного тела в статодинамическом режиме. Упражнения на гибкость.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1- 8]
6	Атлетическая гимнастика	10	Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1- 8]
7	Атлетическая гимнастика	4	1. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Силовые упражнения с весом собственного тела в статодинамическом режиме. Упражнения на гибкость.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1- 8]
	Итого:	54			
<i>4 семестр</i>					
1	Бадминтон	5	1.Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 3. Игры и игровые упражнения с элементами бадминтона.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1- 8]
2	Бадминтон	10	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Обучение основным стойкам, технике держания ракетки, технике перемещений и основных шагов. 3. Учебная игра.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1- 8]
3	Бадминтон	10	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Обучение основной стойки, подлчи и передачи волана способами сверху, снизу, справа, слева. 3. Учебная игра.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1- 8]
4	Бадминтон	10	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Обучение технике ударов справа и слева. 3. Учебная игра.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1- 8]
5	Бадминтон	5	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие	З-УК-7.1,7.2,7.3	[1- 8]

			упражнения. 2. Обучение технике ударов снизу. 3. Учебная игра.	У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	
6	Бадминтон	10	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Обучение технике передачи волана сверху, смеш. 3. Учебная игра.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1- 8]
7	Бадминтон	4	Контрольные нормативы технической подготовленности.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1- 8]
	Итого:	54			

5 семестр

1	Аэробика	10	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 3. Тестирование.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1- 8]
2	Аэробика	10	1. Базовая (классическая) аэробика. 2. Упражнения на гибкость.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1- 8]
3	Аэробика	10	1. Степ-аэробика. Бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Упражнения на гибкость.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1- 8]
4	Аэробика	10	1. Пилатес.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1- 8]
5	Аэробика	10	1. Базовая (классическая) аэробика. 2. Упражнения на гибкость.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1- 8]
6	Аэробика	4	Упражнения на гибкость.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1- 8]
	Итого:	54			

5 семестр

1	Волейбол	4	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Стойки. Передвижения 3. Подвижные игры.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1- 8]
2	Волейбол	10	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Прием и передачи мяча двумя руками сверху. 3. Учебная игра.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1- 8]
3	Волейбол	10	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Прием и передачи мяча двумя руками снизу. 3. Учебная игра	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1- 8]
4	Волейбол	10	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Нижняя прямая подача мяча. 3. Учебная игра.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1- 8]
5	Волейбол	10	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Верхняя прямая подача мяча 3. Учебная игра.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1- 8]
6	Волейбол	10	Контрольные нормативы технической подготовленности.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3	[1- 8]

				Н-УК-7.1,7.2,7.3	
	Итого:	54			
<i>6 семестр</i>					
1	Атлетическая гимнастика	5	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Ходьба, бег. . Общеразвивающие упражнения. 3. Тестирование.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1- 8]
2	Атлетическая гимнастика	10	1. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Силовые упражнения с весом собственного тела в статодинамическом режиме. Упражнения на гибкость.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1- 8]
3	Атлетическая гимнастика	10	Ходьба, бег. . Общеразвивающие упражнения	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1- 8]
4	Атлетическая гимнастика	10	Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения 2. Силовые упражнения с весом собственного тела в статодинамическом режиме	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1- 8]
5	Атлетическая гимнастика	5	Ходьба, бег. . Общеразвивающие упражнения	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1- 8]
6	Атлетическая гимнастика	10	1. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Силовые упражнения с весом собственного тела в статодинамическом режиме. Упражнения на гибкость.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1- 8]
7	Атлетическая гимнастика	8	Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения 2. Силовые упражнения с весом собственного тела в статодинамическом режиме.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1- 8]
	Итого:	58			
<i>6 семестр</i>					
1	Бадминтон	5	1.Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 3. Игры и игровые упражнения с элементами бадминтона.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1- 8]
2	Бадминтон	10	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Обучение основным стойкам, технике держания ракетки, технике перемещений и основных шагов. 3. Учебная игра.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1- 8]
3	Бадминтон	10	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Обучение основной стойки, подачи и передачи волана способами сверху, снизу, справа, слева. 3. Учебная игра.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1- 8]
4	Бадминтон	10	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Обучение технике ударов справа и слева. 3. Учебная игра.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1- 8]
5	Бадминтон	5	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Обучение технике ударов снизу. 3. Учебная игра.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1- 8]

6	Бадминтон	10	1. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. 2. Обучение технике передачи волана сверху, смещ. 3. Учебная игра.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1- 8]
7	Бадминтон	8	Контрольные нормативы технической подготовленности.	З-УК-7.1,7.2,7.3 У-УК-7.1,7.2,7.3 Н-УК-7.1,7.2,7.3	[1- 8]
	Итого:	58			
	Всего:	328			

4.1.3 Самостоятельная работа студента не предусмотрена

4.1.4 Интерактивные формы занятий

Количество занятий в интерактивной форме не предусмотрено учебным планом.

4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1 Литература:

1. Быченков, С. В. Легкая атлетика : учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. – Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 117 с. – ISBN 978-5-4497-0161-9. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/85500.html> (дата обращения: 04.05.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – Текст : электронный.
2. Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки : учебник / Г. П. Виноградов, И. Г. Виноградов. – Москва : Издательство «Спорт», 2017. – 408 с. – ISBN 978-5-906839-30-5. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/63649.html> (дата обращения: 04.05.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – Текст : электронный.
3. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. – Москва : Издательство «Спорт», 2019. – 192 с. – ISBN 978-5-9500184-1-1. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/88477.html> (дата обращения: 04.05.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – Текст : электронный.
4. Затолокина, Г. В. Физическая культура. Теннис : учебное пособие / Г. В. Затолокина, Н. П. Чеснокова. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 56 с. – ISBN 978-5-7782-3583-0. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/91472.html> (дата обращения: 04.05.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – Текст : электронный.
5. Использование комплексов фитнес-программ в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура» : учебное пособие / сост. Н. П. Сизова, Е. А. Сокович, Е. Л. Кузьмин. – Владивосток : Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2010. – 92 с. – ISBN 978-5-9590-0551-1. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/25750.html> (дата обращения: 04.05.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
6. Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие / О. В. Криживецкая, И. А. Ивко. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. – 120 с. – ISBN 2227-8397. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/95609.html> (дата обращения: 04.05.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – Текст : электронный.
7. Кузин, О. П. Азбука основ настольного тенниса. Знание. Умение. Совершенство : учебно-практическое пособие / О. П. Кузин. – Нижневартовск : Нижневартовский государственный университет, 2019. – 235 с. – ISBN 978-5-00047-535-5. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/92790.html> (дата обращения: 04.05.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – Текст : электронный.
8. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н. В. Тычинин ; под ред. В. М. Суханов. – Воронеж : Воронежский

государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – 978-5-00032-250-5. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html> (дата обращения: 04.05.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.

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.suir.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://ruznab.ru> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

7. Polpred.com Обзор СМИ : электронно-библиотечная система / Г. Вачнадзе, 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/>

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует библиотечному фонду СГУ.

Зав. библиотекой



Е.С. Мысина

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 специального учебного отделения. 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 специального учебного отделения.

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 студентам специального учебного отделения 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 ВФСКГТО;
- контрольные нормативы определения уровня технической подготовленности;
- контрольную работу (для специального учебного отделения).

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 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.

Проведение всех видов занятий при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применения 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.

5.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины

При обучении дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» необходимо следующее материально-техническое обеспечение: Ноутбук,

- Пакеты ПО общего назначения (текстовые редакторы, графические редакторы): OS Microsoft Windows, Microsoft Office.

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

Для практических занятий:

1. Спортивный зал: игровой.

2. Спортивный инвентарь: волейбольные мячи, мячи для японского мини-волейбола, туристские коврики, перекладина, секундомер, рулетка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, step up.

3. Мультимедийные средства.

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.

Стандартное лицензионное программное обеспечение

Microsoft Windows

Microsoft Office Состав продукта:

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

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

43.03.01 «Сервис»

бакалавр

«Сервис транспортных средств»

«Сервис инженерных систем гостинично-туристских комплексов
и спортивных сооружений»

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

формируемая

очная

Составитель аннотации – Овсянникова И.Н., к.п.н., доцент каф. ФК и С
Максименко В.Г., ст. преподаватель каф. ФК и С

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	Общая физическая подготовка. Легкая атлетика. Игровые виды спорта: японский мини-волейбол, настольный теннис, волейбол, бадминтон. Атлетическая гимнастика. Азробика.
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, контрольная работа для студентов специального учебного отделения
Форма промежуточной аттестации	Зачет

Зав.кафедрой «Физической культуры и спорта»

 Г.М. Коновалова