

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
 филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
 высшего образования  
 «Сочинский государственный университет» в г. Анапе Краснодарского края

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УРиКО

 В.В. Екимова

« 30 » 08 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала СГУ в г. Анапе

 Е.Б. Леонова

« 30 » 08 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.14 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ОФО)**

**Б1.В.13 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЗФО)**

Шифр и направление подготовки 43.03.03 «Гостиничное дело»

Квалификация (степень выпускника) бакалавр

Профиль подготовки бакалавра «Гостиничная деятельность»

Форма обучения ОФО, ЗФО

Выпускающая кафедра социально-культурного сервиса и туризма

Кафедра-разработчик рабочей программы СКС и Т

Се- местр	Трудоем- кость (час/зет)	Лекци- он. заня- тий, (час)	Прак- тич. занятий (час)	Лаборат. занятий (час)	СРС (час)	КР/КП (час)	РГР (час)	Форма проме- жут.контроля (экз/зачет)
<b>ОФО</b>								
1/1	54		53,8					Зачет (0,2)
2/1	60		59,8					Зачет (0,2)
3/2	64		63,8					Зачет (0,2)
4/2	60		59,8					Зачет (0,2)
5/3	60		59,8					Зачет (0,2)
6/3	30		29,8					Зачет (0,2)
Итого:	328		326,8					Зачеты (1,2)
<b>ЗФО</b>								
1	328	4			320			зачет (4)
Итого:	328	4			320			зачет (4)

Анапа 2019 г.

Рабочая программа по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки 43.03.03 Гостиничное (уровень ВО бакалавриат), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2017 г. № 515.

Рабочую программу составили:



Шаленко А. Н., старший преподаватель

Делиболтоян Э.Б., к.э.н., зам.директора ГК «Альбатрос»

(внешний эксперт)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА  
на заседании кафедры социально-культурного сервиса и туризма  
Протокол № 1 от « 30 » 08 20 19 г.

Заведующий кафедрой

/Стародуб К.А./

/подпись/

/Ф.И.О./

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методического совета направления

Протокол № 1 от « 30 » 08 20 19 г.

Председатель УМСН

/Екимова В.В./

/подпись/

/Ф.И.О./

Структура рабочей программы соответствует предъявленным требованиям

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 2020/2021 учебный год, протокол №1 заседания кафедры от «31\_\_»\_\_08\_\_2020\_\_ г.

В программу внесены дополнения и(или) изменения:

5.3. Образовательные технологии

5.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Рабочая программа переутверждена на 201\_\_/201\_\_ учебный год, протокол №\_\_ заседания кафедры от «\_\_»\_\_201\_\_ г.

В программу внесены дополнения и(или) изменения:

Рабочая программа переутверждена на 201\_\_/201\_\_ учебный год, протокол №\_\_ заседания кафедры от «\_\_»\_\_201\_\_ г.

В программу внесены дополнения и(или) изменения:

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ .....	5
3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
4.1. Тематический план дисциплины.....	7
Спортивные игры .....	7
Катт (Зачет) .....	7
Спортивные игры .....	7
Катт (Зачет) .....	7
Спортивные игры .....	7
Контроль.....	7
Спортивные игры .....	8
4.3. Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине .....	15
5. УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	17
5.1. Методические рекомендации студентам по изучению дисциплины .....	17
<b>5.2 Организация самостоятельной работы студента (СРС) по дисциплине.....</b>	<b>18</b>
<b>5.3 Особенности преподавания дисциплины .....</b>	<b>19</b>
5.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины .....	19
<b>5.3 Особенности преподавания дисциплины .....</b>	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Приложение к рабочей программе дисциплины .....	22

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью** учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности студента и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи:**

1. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

2. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

3. обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ

Дисциплина Б1.В.14 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к Блоку 1 «Дисциплины (модули)» части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана.

Межпредметные связи дисциплины показаны в таблице 1.

Таблица 1

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины
<b>Универсальные компетенции</b>			
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нет, так как дисциплина начинает формирование компетенции	Б1.О.17 Физическая культура и спорт Б2.О.02(Пд) Преддипломная практика Б3.О.01(Г) Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена Б3.О.02(Д) Защита ВКР, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты

### 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Компетенции и индикаторы их достижения			В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Категория компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
<b>Универсальные компетенции</b>			
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. 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	<p><b>Знать:</b> основные способы самоорганизации и саморазвития, нормы ЗОЖ;</p> <p><b>Уметь:</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p><b>Владеть:</b> навыками самоорганизации и саморазвития для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>
		УК-7.2 Использует основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	<p><b>Знать:</b> основы физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p><b>Уметь:</b> использовать основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий;</p> <p><b>Владеть:</b> здоровьесберегающими технологиями с учётом внешних и внутренних условий при реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>
		УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	<p><b>Знать:</b> средства и методы укрепления здоровья;</p> <p><b>Уметь:</b> грамотно использовать средства и методы укрепления индивидуального здоровья для физического самосовершенствования;</p> <p><b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной профессиональной деятельности.</p>

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Тематический план дисциплины

##### Количество часов по учебному плану (очная форма обучения)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов. Всего часов – 328, из них: практические занятия – 326,8 часов, контроль – 1,2 часов.

№ раздела, темы	Наименование модуля (раздела, темы) дисциплины	Всего часов	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				
			лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС	Контроль
<b>1 семестр</b>							
1.	Легкая атлетика	53,8		53,8			
2.	Катт (Зачет)	0,2					0,2
<b>2 семестр</b>							
3.	Спортивные игры	59,8		59,8			
4.	Катт (Зачет)	0,2					0,2
<b>3 семестр</b>							
5.	Легкая атлетика	63,8		63,8			
6.	Катт (Зачет)	0,2					0,2
<b>4 семестр</b>							
7.	Спортивные игры	59,8		59,8			
8.	Катт (Зачет)	0,2					0,2
<b>5 семестр</b>							
9.	Атлетическая гимнастика, настольный теннис	59,8		59,8			
10.	Катт (Зачет)	0,2					0,2
<b>6 семестр</b>							
11.	Атлетическая гимнастика	29,8		29,8			
12.	Катт (Зачет)	0,2					0,2
	<b>Итого:</b>	<b>328</b>		<b>326,8</b>			<b>1,2</b>

##### Количество часов по учебному плану

##### (заочная форма обучения)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

№ раздела, темы	Наименование модуля (раздела, темы) дисциплины	Всего часов	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				
			лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС	Контроль
1.	Легкая атлетика	100	2			98	
2.	Спортивные игры	224	2			222	
3.	Контроль	4					4
	<b>Итого:</b>	<b>328</b>	<b>4</b>			<b>320</b>	<b>4</b>

4.1.1. Лекционные занятия (очная форма обучения) – учебным планом не предусмотрены

4.1.1. Лекционные занятия (заочная форма обучения)

№ п/п	Наименование модуля, раздела дисциплины	Объем часов	Краткое содержание занятия	Формируемые ЗУН	Ссылки на литературу
1	Легкая атлетика	2	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Анкетирование. 3. Тестирование.	УК-7	1,2,3,4
	Спортивные игры	2	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Анкетирование. 3. Тестирование.	УК-7	1,2,3,4

4.1.2. Практические занятия (очная форма обучения)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Объем часов	Тема практического занятия/Краткое содержание занятия	Формируемые ЗУН	Ссылка на литературу
1.	Легкая атлетика	3	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Анкетирование. 3. Тестирование.	УК-7	1,2,3,4
2.	Легкая атлетика	6	1. Строевые упражнения. Ходьба, бег. 2. ОРУ. 3. Упражнения на гибкость.	УК-7	1,2,3,4
3.	Легкая атлетика	4	1. Строевые упражнения. Ходьба, бег. 2. ОРУ. 3. Упражнения на гибкость.	УК-7	1,2,3,4
4.	Легкая атлетика	6	1. Ходьба, бег. 2. ОРУ. 3. Упражнения на гибкость.	УК-7	1,2,3,4
5.	Легкая атлетика	6	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Упражнения на гибкость.	УК-7	1,2,3,4
6.	Легкая атлетика	6	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Прыжковые упражнения.	УК-7	1,2,3,4
7.	Легкая атлетика	6	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Эстафеты.	УК-7	1,2,3,4
8.	Легкая атлетика	6	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Прыжковые упражнения. 3. Эстафеты.	УК-7	1,2,3,4
9.	Легкая атлетика	6	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Челночный бег.	УК-7	1,2,3,4
10.	Легкая атлетика	4,8	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Челночный	УК-7	1,2,3,4



			бег. Тестирование.		
	Итого:	<b>53,8</b>			
<b>2 семестр</b>					
1	Спортивные игры	2	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Тестирование. 3. Упражнения на гибкость.	УК-7	1,2,3,4
2	Спортивные игры	2	1. Волейбол. Ходьба, бег. ОРУ. Стойки. Передвижения. 2. Учебная игра.	УК-7	1,2,3,4
3	Спортивные игры	2	1. Волейбол. Ходьба, бег. ОРУ. Передвижения. Ловля и передачи мяча. 2. Учебная игра.	УК-7	1,2,3,4
4	Спортивные игры	2	1. Волейбол. Ходьба, бег. ОРУ. Ловля и передачи мяча. 2. Учебная игра.	УК-7	1,2,3,4
5	Спортивные игры	4	1. Волейбол. Ходьба, бег. ОРУ. Передачи мяча двумя руками сверху. 3. Учебная игра.	УК-7	1,2,3,4
6	Спортивные игры	4	1. Волейбол. Ходьба, бег. ОРУ. Передачи мяча двумя руками сверху. 2. Учебная игра.	УК-7	1,2,3,4
7	Спортивные игры	4	1. Волейбол. Ходьба, бег. ОРУ. Прием и передачи мяча двумя руками снизу. 2. Учебная игра.	УК-7	1,2,3,4
8	Спортивные игры	4	1. Волейбол. Ходьба, бег. ОРУ. Прием и передачи мяча двумя руками снизу. 2. Учебная игра.	УК-7	1,2,3,4
9	Спортивные игры	4	1. Волейбол. Ходьба, бег. ОРУ. Нижняя прямая подача мяча. 2. Учебная игра.	УК-7	1,2,3,4
10	Спортивные игры	4	1. Волейбол. Ходьба, бег. ОРУ. Нижняя прямая подача мяча 2. Игра в волейбол.	УК-7	1,2,3,4
11	Спортивные игры	2	1. Волейбол. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Игра в волейбол.	УК-7	1,2,3,4
12	Спортивные игры	2	1. Контрольные нормативы технической подготовленности.	УК-7	1,2,3,4
13	Спортивные игры	4	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Стойки, перемещения в баскетболе. 3. Учебная игра.	УК-7	1,2,3,4
14	Спортивные игры	4	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Перемещения в баскетболе. 3. Учебная игра.	УК-7	1,2,3,4
15	Спортивные игры	4	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Ловля и передачи мяча. 3. Учебная игра.	УК-7	1,2,3,4
16	Спортивные игры	2	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Ловля и передачи мяча руками от груди. 3. Учебная игра.	УК-7	1,2,3,4
17	Спортивные игры	2	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Ловля и передача мяча руками от груди. 3. Учебная игра.	УК-7	1,2,3,4
18	Спортивные игры	2	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Ловля и передачи мяча руками сверху. 3. Учебная игра.	УК-7	1,2,3,4

			игра.		
19	Спортивные игры	2	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Ведение мяча. Броски в кольцо. 3. Учебная игра	УК-7	1,2,3, 4
20	Спортивные игры	2	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Броски в кольцо. 3. Учебная игра.	УК-7	1,2,3, 4
21	Спортивные игры	1,8	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Тестирование. 3. Учебная игра.	УК-7	1,2,3, 4
	<b>Итого:</b>	<b>59,8</b>			
<b>3 семестр</b>					
1.	Легкая атлетика	4	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Анкетирование. 3. Тестирование	УК-7	1,2,3, 4
2.	Легкая атлетика	6	1. Строевые упражнения. Ходьба, бег. 2. ОРУ. 3. Упражнения на гибкость.	УК-7	1,2,3, 4
3.	Легкая атлетика	6	1. Строевые упражнения. Ходьба, бег. 2. ОРУ. 3. Упражнения на гибкость.	УК-7	1,2,3, 4
4.	Легкая атлетика	6	1. Ходьба, бег. 2. ОРУ. 3. Упражнения на гибкость.	УК-7	1,2,3, 4
5.	Легкая атлетика	6	1.. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Упражнения на гибкость.	УК-7	1,2,3, 4
6.	Легкая атлетика	6	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Прыжковые упражнения.	УК-7	1,2,3, 4
7.	Легкая атлетика	4	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Эстафеты.	УК-7	1,2,3, 4
8.	Легкая атлетика	8	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Прыжковые упражнения. 3. Эстафеты.	УК-7	1,2,3, 4
9.	Легкая атлетика	8	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Челночный бег.	УК-7	1,2,3, 4
10.	Легкая атлетика	7,8	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Тестирование.	УК-7	1,2,3, 4
	<b>Итого</b>	<b>63,8</b>			
<b>4 семестр</b>					
1.	Спортивные игры	2	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Стойки, перемещения в баскетболе. 3. Учебная игра.	УК-7	1,2,3, 4
2.	Спортивные игры	2	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Перемещения в баскетболе. 3. Учебная игра.	УК-7	1,2,3, 4
3.	Спортивные игры	2	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Ловля и передачи мяча. 3. Учебная игра.	УК-7	1,2,3, 4
4.	Спортивные игры	2	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Ловля и передачи мяча 2 руками от груди. 3. Учебная игра.	УК-7	1,2,3, 4
5.	Спортивные игры	4	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Ловля и передачи мяча 2 руками сверху. 3. Учебная игра.	УК-7	1,2,3, 4
6.	Спортивные игры	4	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Ведение мяча. 3. Учебная игра.	УК-7	1,2,3, 4
7.	Спортивные	4	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Ведение мяча.	УК-7	1,2,3,

	игры		Дистанционные броски. 3. Учебная игра		4
8.	Спортивные игры	4	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Броски в движении. 3. Игра в баскетбол.	УК-7	1,2,3,4
9.	Спортивные игры	4	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Контрольные нормативы технической подготовленности.	УК-7	1,2,3,4
10.	Спортивные игры	4	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Тестирование	УК-7	1,2,3,4
11.	Спортивные игры	2	1. Волейбол. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Передачи мяча сверху двумя руками. 3. Учебная игра.	УК-7	1,2,3,4
12.	Спортивные игры	2	1. Волейбол. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Передачи мяча снизу двумя руками. 3. Учебная игра.	УК-7	1,2,3,4
13.	Спортивные игры	4	1. Волейбол. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Нижняя прямая подача. 3. Учебная игра.	УК-7	1,2,3,4
14.	Спортивные игры	4	1. Волейбол. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Верхняя прямая подача мяча. 3. Учебная игра.	УК-7	1,2,3,4
15.	Спортивные игры	4	1. Волейбол. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Верхняя прямая подача мяча. 3. Учебная игра.	УК-7	1,2,3,4
16.	Спортивные игры	2	1. Волейбол. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Верхняя прямая подача мяча. 3. Учебная игра.	УК-7	1,2,3,4
17.	Спортивные игры	2	1. Волейбол. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Верхняя прямая подача мяча. 3. Учебная игра.	УК-7	1,2,3,4
18.	Спортивные игры	4	1. Контрольные нормативы технической подготовленности. 2. Игра в волейбол.	УК-7	1,2,3,4
19.	Спортивные игры	3,8	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Игра в волейбол.	УК-7	1,2,3,4
	<b>Итого:</b>	<b>59,8</b>			
<b>5 семестр</b>					
20.	Атлетическая гимнастика	2	1. Инструктаж по т/б. 2. Контрольные нормативы. Силовые упражнения.	УК-7	1,2,3,4
21.	Атлетическая гимнастика	2	1. Ходьба. Силовые упражнения с собственным весом.	УК-7	1,2,3,4
22.	Атлетическая гимнастика	2	1. Ходьба, бег. 2. Силовые упражнения с собственным весом.	УК-7	1,2,3,4
23.	Атлетическая гимнастика	2	1. Ходьба, бег. Силовые упражнения с собственным весом.	УК-7	1,2,3,4
24.	Атлетическая гимнастика	4	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Силовые упражнения на тренажерах.	УК-7	1,2,3,4
25.	Атлетическая гимнастика	4	1. Бег. ОРУ. 2. Силовые упражнения на тренажерах.	УК-7	1,2,3,4
26.	Атлетическая гимнастика	4	1. Степ. ОРУ. 2. Силовые упражнения на тренажерах, упражнения на гиб-	УК-7	1,2,3,4

			кость.		
27.	Атлетическая гимнастика	4	1. Бег. ОРУ. 2. Силовые упражнения на тренажерах, упражнения на гибкость.	УК-7	1,2,3,4
28.	Атлетическая гимнастика	4	1. Сдача контрольных нормативов.	УК-7	1,2,3,4
29.	Атлетическая гимнастика	4	1. Силовые упражнения. 2. Упражнения на гибкость. 3. Упражнения на быстроту и ловкость	УК-7	1,2,3,4
30.	Настольный теннис	2	1. Упражнения на гибкость. 2. Силовые упражнения. 3. Упражнения на выносливость.	УК-7	1,2,3,4
31.	Настольный теннис	2	1. Стойки игрока. 2. Хват ракетки. 3. Упражнения с ракеткой и шариком	УК-7	1,2,3,4
32.	Настольный теннис	4	1. Упражнения с ракеткой и шариком. 2. ОРУ. 3. Техника подачи подставкой.	УК-7	1,2,3,4
33.	Настольный теннис	4	1. Упражнения на быстроту и ловкость. 2. ОРУ. 3. Игра подставкой справа и слева	УК-7	1,2,3,4
34.	Настольный теннис	4	1. ОРУ. 2. Силовые упражнения. 3. Атакующие удары по диагонали. 4. Игра в защите	УК-7	1,2,3,4
35.	Настольный теннис	2	1. ОРУ. 2. Упражнения на гибкость. 3. Тактические схемы. 4. Выполнение подач разными ударами	УК-7	1,2,3,4
36.	Настольный теннис	2	1. ОРУ. 2. Упражнения на выносливость. 3. Игра в разных направлениях. 4. Игра на счет разученными ударами. 5. Игра с коротких и длинных мячей.	УК-7	1,2,3,4
37.	Настольный теннис	4	1. ОРУ. 2. Отработка ударов накатом. 3. Отработка ударов срезкой. 4. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	УК-7	1,2,3,4
38.	Настольный теннис	3,8	1. ОРУ. 2. Контрольные нормативы	УК-7	1,2,3,4
39.	<b>Итого:</b>	<b>59,8</b>			
<b>6 семестр</b>					
40.	Атлетическая гимнастика	4	1. Инструктаж по т/б. 2. Контрольные нормативы. Силовые упражнения.	УК-7	1,2,3,4
41.	Атлетическая гимнастика	4	1. Степ. 2. Ходьба. Силовые упражнения с собственным весом.	УК-7	1,2,3,4
42.	Атлетическая гимнастика	4	1. Степ. Ходьба, бег. 2. Силовые упражнения с собственным весом.	УК-7	1,2,3,4
43.	Атлетическая гимнастика	4	1. Степ. Ходьба, бег. 2. Силовые упражнения с собственным весом.	УК-7	1,2,3,4
44.	Атлетическая гимнастика	4	1. Степ. Ходьба, бег. Силовые упражнения на тренажерах.	УК-7	1,2,3,4
45.	Атлетическая гимнастика	2	1. Степ. Упражнения на тренажерах в статодинамическом режиме.	УК-7	1,2,3,4
46.	Атлетическая гимнастика	2	1. Степ. ОРУ. 2. Силовые упражнения на тренажерах, упражнения на гиб-	УК-7	1,2,3,4

			кость.		
47.	Атлетическая гимнастика	2	1. Степ. ОРУ. 2. Силовые упражнения на тренажерах, упражнения на гибкость.	УК-7	1,2,3,4
48.	Атлетическая гимнастика	2	1. Контрольные нормативы.	УК-7	1,2,3,4
49.	Атлетическая гимнастика	1,8	1. Силовые упражнения. 2. Упражнения на расслабление.	УК-7	1,2,3,4
	<b>Итого:</b>	<b>29,8</b>			
	<b>Всего</b>	<b>328</b>			

**4.1.2. Практические занятия (заочная форма обучения) – учебным планом не предусмотрены.**

**4.1.3. Самостоятельная работа – учебным планом очной формы обучения не предусмотрена.**

#### Самостоятельная работа (заочная форма обучения)

№ п/п	Наименование модуля, раздела дисциплины	Объем часов	Краткое содержание занятия	Формируемые ЗУН	Ссылки на литературу
1	Легкая атлетика	98	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> проработка теоретического материала включает: чтение конспекта лекции, профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; подготовка к практическим занятиям включает: проработку лекций, чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме.	УК-7	1,2,3,4
2	Спортивные игры	222	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> проработка теоретического материала включает: чтение конспекта лекции, профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; подготовка к практическим занятиям включает: проработку лекций, чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме.	УК-7	1,2,3,4
	Всего:	320			

**4.1.4. Интерактивные формы занятий учебным планом не предусмотрены**

## 4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 4.2.1. Литература

1. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Тычинин Н.В.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017.— 64 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>.— ЭБС «IPRbooks»

2. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1020559>

3. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов, / [И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров и др.]; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с.

#### 4.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

#### 4.2.3 Нормативные документы

#### 4.2.4 Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.

2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

6. Основы физической культуры в вузе. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Самарский областной центр новых информационных технологий (ЦНИТ СГАУ) [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/)

7. Электронные учебники по физической культур: <http://zolkina.gym5cheb.ru/p22aa1.html>

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

В частности, обеспечивается доступ к следующим электронно-библиотечным системам и базам данных:


1) ЭБС «Znanium.com» (Научно-исследовательский центр «ИНФРА-М») - [www.znanium.com](http://www.znanium.com), (доступ осуществляется с любого компьютера, в том числе домашнего и прочего устройства (планшета, смартфона), из любой точки, где есть выход в Интернет. Вход в электронно-библиотечную систему осуществляется с паролем. Данная электронно-библиотечная система представляет собой специализированный электронный ресурс, по которому предоставлена возможность работы с каталогом изданий и полной электронной версией книг, выпущенных издательствами Группы компаний «ИНФРА-М»);

2) ЭБС «IPR-books» - <http://www.iprbookshop.ru>

3) электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки ([diss/rsl.ru](http://diss.rsl.ru))(доступ осуществляется с компьютеров, находящихся в читальном зале библиотеки).

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует библиотечному фонду филиала ФБГОУ ВО «СГУ» в г. Анапа

Зав. отделом библиотеки



Кузнецова Л.Н.

### **4.3. Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине**

Текущая аттестация по дисциплине проводится в форме тестирования, сдачи контрольных нормативов, защиты доклада (для лиц с ОВЗ), написания контрольной работы для студентов заочной формы обучения. Форма промежуточной аттестации – зачет.

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

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- Тематику контрольных работ для студентов заочной формы обучения;
- вопросы к зачету.

#### **Примерные вопросы к зачету**

##### **1 семестр**

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества. Раскройте понятия «физическая культура и спорт», «спорт».
2. Перечислите компоненты физической культуры и дайте определение основным понятиям
3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
4. Физическая культура как учебная дисциплина. Цель и задачи физического воспитания студентов
5. Перечислите средства физической культуры и дайте им краткую характеристику
6. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
7. Перечислите методы физической культуры и дайте им краткую характеристику

##### **2 семестр**

1. Перечислите средства физической культуры и дайте им краткую характеристику
2. Раскройте определение понятия «физические упражнения». Классификация физических упражнений
3. Сформулируйте понятие «техника физических упражнений». Основные характеристики физических упражнений (кинематические, динамические)
4. Раскройте методические принципы физического воспитания
5. Раскройте понятие «методика занятий», ее составляющие
6. Раскройте понятие «метод строго регламентированного упражнения», «метод круговой тренировки».

##### **3 семестр**

1. Определение понятия «здоровье», его содержание и критерии
2. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента
3. Перечислите содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Раскройте их (режим труда и отдыха и т.д.)
4. Личная гигиена и закаливание
5. Влияние окружающей среды и наследственности на здоровье. Роль двигательной функции и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
6. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Изменение работоспособности в процессе обучения в вузе.
7. Средства физической культуры и их характеристика. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.

##### **4 семестр**

1. Дайте характеристику двигательного качества сила. Виды силовых способностей и методика развития силы.
2. Дайте характеристику двигательного качества гибкость. Методика развития гибкости, оценка уровня развития гибкости. Дайте характеристику двигательного качества выносливость. Виды выносливости, методика развития выносливости.
3. Дайте характеристику двигательного качества быстрота. Формы и ее проявления, методика развития.
4. Какие основные этапы обучения двигательным действиям выделяются в спортивной науке. Методика формирования двигательных умений и навыков.
5. Какие формы построения занятий в физическом воспитании вы знаете? Их краткая характеристика.
6. Раскройте определение понятия «здоровье», «параметры здоровья», «уровни здоровья», «количество здоровья», «стандарты здоровья».
7. Какие факторы, и в какой мере влияют на состояние здоровья человека?
8. Что понимаем под образом жизни человека? Раскройте факторы жизнедеятельности студентов, которые оказывают негативное воздействие на состояние здоровья.
9. Раскройте понятие здоровый образ жизни и его положительное влияние на личность студента.
10. Каковы особенности оздоровительного и тренировочного воздействия аэробных упражнений на организм студента?
11. Каковы особенности оздоровительного и тренировочного воздействия силовых упражнений на организм студента?
12. Каковы особенности оздоровительного и тренировочного воздействия естественно-средовых факторов на организм студента?

### **5 семестр**

1. Общая физическая подготовка, цель и задачи.
2. Специальная физическая подготовка, цель и задачи.
3. Структура подготовленности спортсмена.
4. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
5. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
6. Значение мышечной релаксации.
7. Возможность и условия коррекции физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
8. Формы занятий физическими упражнениями.
9. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

### **6 семестр**

1. Раскройте понятие «физическая культура», как составная часть культуры общества и личности.
2. Перечислите и охарактеризуйте основные компоненты физической культуры (физическое воспитание, спорт, ППФК, ОРФК, фоновые виды физической культуры, адаптивная физическая культура).
3. Дайте характеристику «Физической культуры» как учебной дисциплины. Цель и задачи физического воспитания студентов.
4. Каким образом организован процесс физического воспитания студентов вуза? Методические основы распределения студентов по учебным группам.
5. Перечислите основополагающие законодательные, инструктивные и программные документы, регламентирующие процесс физического воспитания в вузе.
6. Перечислите средства физической культуры и дайте их краткую характеристику.



7. Раскройте определение понятия «физические упражнения». Классификация физических упражнений.
8. Сформулируйте понятие «техника физических упражнений». Основные характеристики физических упражнений (кинематические, динамические).
9. Раскройте методические принципы физического воспитания.
10. Раскройте понятие «методика занятий». Каковы ее составляющие?
11. Раскройте понятие «метод строго регламентированного упражнения» и «метод круговой тренировки».
12. Дайте характеристику двигательного качества сила. Виды силовых способностей и методика развития силы.
13. Дайте характеристику двигательного качества гибкость. Методика развития гибкости, оценка уровня развития гибкости.
14. Дайте характеристику двигательного качества выносливость. Виды выносливости, методика развития выносливости.
15. Дайте характеристику двигательного качества быстрота. Формы и ее проявления, методика развития.
16. Какие основные этапы обучения двигательным действиям выделяются в спортивной науке. Методика формирования двигательных умений и навыков.
17. Какие формы построения занятий в физическом воспитании вы знаете? Их краткая характеристика.
18. Раскройте определение понятия «здоровье», «параметры здоровья», «уровни здоровья», «количество здоровья», «стандарты здоровья».
19. Какие факторы, и в какой мере влияют на состояние здоровья человека?
20. Что понимаем под образом жизни человека? Раскройте факторы жизнедеятельности студентов, которые оказывают негативное воздействие на состояние здоровья.
21. Раскройте понятие здоровый образ жизни и его положительное влияние на личность студента.
22. Каковы особенности оздоровительного и тренировочного воздействия аэробных упражнений на организм студента?

## **5. УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1. Методические рекомендации студентам по изучению дисциплины**

Комплекс рекомендаций и разъяснений, позволяющих обучающемуся оптимальным образом организовать процесс изучения данной дисциплины составляют:

1. Требования к контрольной работе;
2. Требования к сдаче зачета.

#### **Требования к контрольной работе**

Контрольная работа представляет собой один из видов самостоятельной работы обучающихся. По сути – это изложение ответов на определенные теоретические вопросы по учебной дисциплине, а также решение практических задач. Контрольные проводятся для того, чтобы развить у обучающихся способности к анализу научной и учебной литературы, умение обобщать, систематизировать и оценивать практический и научный материал, укреплять навыки овладения понятиями определенной науки и т. д. При оценке контрольной преподаватель руководствуются следующими критериями:

- работа была выполнена автором самостоятельно;
- обучающийся подобрал достаточный список литературы, которая необходима для осмысления темы контрольной;
- автор сумел составить логически обоснованный план, который соответствует поставленным задачам и сформулированной цели;

- обучающийся анализирует материал;
- контрольная работа отвечает всем требованиям четкости изложения и аргументированности, объективности и логичности, грамотности и корректности;
- обучающийся сумел обосновать свою точку зрения;
- контрольная работа соответствует всем требованиям по оформлению;
- автор защитил контрольную и успешно ответил на все вопросы преподавателя.

Контрольная работа, выполненная небрежно, не по своему варианту, без соблюдения правил, предъявляемых к ее оформлению, возвращается без проверки с указанием причин, которые доводятся до обучающегося. В этом случае контрольная работа выполняется повторно.

При выявлении заданий, выполненных самостоятельно, преподаватель вправе провести защиту студентами своих работ. По результатам защиты преподаватель выносит решение либо о зачете контрольной работы, либо об ее возврате с изменением варианта. Защита контрольной работы предполагает свободное владение студентом материалом, изложенным в работе и хорошее знание учебной литературы, использованной при написании.

#### **Требования к сдаче зачета**

Зачет является формой проверки знаний, умений и навыков, приобретенных обучающимися в процессе усвоения учебного материала лекционных, практических и семинарских занятий по дисциплине.

Проведение зачета организуется на последней учебной неделе семестра до начала экзаменационной сессии на практических занятиях в соответствии с утвержденным расписанием учебных занятий.

Зачет принимается преподавателем, читающим лекции по данной дисциплине.

Оценка «зачтено» выставляется в результате собеседования по заранее предложенным обучающимся вопросам с учетом результатов текущей аттестации.

## **5.2 Организация самостоятельной работы студента (СРС) по дисциплине**

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование навыков, умений и знаний, приемов познавательной деятельности и обеспечивает интерес к творческой работе.

Организация самостоятельной работы студентов осуществляется по трем направлениям:

- определение цели, программы, плана задания или работы;
- со стороны преподавателя студенту оказывается помощь в технике изучения материала, подборе литературы для ознакомления и написания курсовой работы, проекта, реферата;
- контроль усвоения знаний, приобретения навыков по дисциплине, оценка выполненной контрольной и курсовой работы, проекта.

Мерами по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы являются:

- наличие помещений для курсового проектирования;
- обеспечение средствами вычислительной техники, программное обеспечение;
- наличие раздаточного материала, комплектов индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, тем докладов, и т.п.;
- обеспечение учебно-методической и справочной литературой всех видов самостоятельной работы.

Учебный процесс, все его формы являются основой профессиональной подготовки студентов, в которой глубокое изучение каждой дисциплины, предусмотренной учебным планом, является важным фактором не только овладения предметом профессионального

значения, но и последующей практической деятельности по полученной специальности. Поэтому студенты должны в полной мере использовать все возможности каждой формы учебного процесса при изучении каждого преподаваемого им предмета. Посещая лекционные занятия по курсу студентам следует вести их конспекты; форма и характер конспектов – личное дело каждого студента, но в них, в обязательном порядке, должны быть зафиксированы основные положения (выводы) лекционного материала, отражена логика доказательства.

Самостоятельная работа студентов во внеаудиторное время начинается с редактирования конспектов, приведение их в вид, способствующий нормальному пользованию в последующей работе. Следующим шагом самостоятельной работы является изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, которая, с одной стороны, позволит дополнить конспекты новыми сведениями, различными точками зрения по одной и той же проблеме, а с другой стороны – является важным моментом в подготовке к семинарскому занятию.

Форма работы на семинарском занятии отдельного студента может быть различной. Наиболее общим моментом такой работы является участие в обсуждении проблем, связанных с вопросами плана семинарских занятий. Кроме того, студент может подготовить фиксированное, заранее согласованное с преподавателем, выступление по какому – то из этих вопросов, письменный доклад или доклад. Последние из указанных форм подготовки и участия студента на семинарском занятии имеет серьезное положительное значение, поскольку способствует приобретению им навыков и умений письменного изложения, полученных в результате самостоятельной работы знаний по раскрываемой теме.

В процессе самостоятельной работы студент должен пользоваться подготовленными кафедрой методическими пособиями как по отдельным формам учебного процесса, так и по различным темам рассматриваемого курса.

### 5.3 Особенности преподавания дисциплины

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

### 5.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Аудитория 201 для проведения занятий лекционного типа	Аудитория укомплектована специализированной мебелью, отвечающей всем установленным нормам и требованиям, учебно-наглядными материалами (стенд, презентации по дисциплине, видеофильмы), техническими средствами обучения: Ноутбук «Aser Extensa» - 1 шт. Проектор «RoverLight» - 1 шт. Интерактивная доска «Intrwrite» – 1 шт. Телевизор «Samsung» – 1 шт. Аудиосистема «Topdevice» - 1 шт.	Microsoft Windows Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN No Level (бессрочные лицензии № 42588538 от 10.08.2007, №43777173 от 11.04.2008). Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level (бессрочные лицензии № 42588538 от 10.08.2007, №43777173 от 11.04.2008, №46514573 от 12.02.2010). Kaspersky Endpoint Security лицензия 2434-181218-101234-987-1317 от 18.12.2018 г. (срок действия – до 29.12.2019 г.).

		«GTCO Calcomp Interwrite» (бессрочная лицензия коробочной версии)
Спортивный зал	Волейбольная площадка, волейбольная сетка, баскетбольная площадка, баскетбольные щиты, мячи, теннисный стол, теннисные ракетки, теннисные шарик, гимнастические маты	-
Аудитории для самостоятельной работы (читальный зал, 210)	Читальный зал укомплектован специализированной мебелью, отвечающей всем установленным нормам и требованиям, помещение оснащено: Ноутбук «Lenovo» - 3 шт. Телевизор «Daewoo» - 1 шт., Видеомагнитофон «Funai», Аудиомагнитофон «Sony».	Microsoft Windows Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN No Level (бессрочные лицензии № 42588538 от 10.08.2007, №43777173 от 11.04.2008). Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level (бессрочные лицензии № 42588538 от 10.08.2007, №43777173 от 11.04.2008, №46514573 от 12.02.2010). Kaspersky Endpoint Security лицензия 2434-181218-101234-987-1317 от 18.12.2018 г. (срок действия – до 29.12.2019 г.).
	Аудитория укомплектована специализированной мебелью, отвечающей всем установленным нормам и требованиям, помещение технически оснащено: ПК (Pentium Dual-Core E5700, DDR2-2 ГБ, диск 500 ГБ, монитор «Samsung 943») - 12 шт. Проектор «BenqMP635» - 1 шт. Проекционный экран - 1 шт. Ноутбук «Асег» - 1 шт.	Microsoft Windows Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN No Level (бессрочные лицензии № 42588538 от 10.08.2007, №43777173 от 11.04.2008). Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level (бессрочные лицензии № 42588538 от 10.08.2007, №43777173 от 11.04.2008, №46514573 от 12.02.2010). Microsoft Visio Standard 2007 Russian Academic OPEN No Level (бессрочные лицензии № 42588538 от 10.08.2007). Kaspersky Endpoint Security лицензия 2434-181218-101234-987-1317 от 18.12.2018 г. (срок действия – до 29.12.2019 г.). Программа ExaHotel (бессрочный лицензионный договор безвозмездной передачи неисключительных прав использования № 1702141 от 01.04.2017 г.). АСУ гостиницей «Эдельвейс» (бессрочный договор №8/10 от 01.10.2010 г.). ПО Корс-Софт «Мини-Отель Плюс» договор № 1/2018 от 29 марта 2018 г. (срок действия - бессрочная лицензия). ПО Корс-Софт «Мини-Кулинария» договор № 1/2018 от 29 марта 2018 г. (срок действия - бессрочная лицензия). ПО Корс-Софт «Мини-ФМС» до-

		<p>говор № 1/2018 от 29 марта 2018 г. (срок действия - бессрочная лицензия).</p> <p>ПО Корс-Софт «Мини-Прокат» договор № 1/2018 от 29 марта 2018 г. (срок действия - бессрочная лицензия).</p> <p>ПО Корс-Софт «Мини-CRM» договор № 1/2018 от 29 марта 2018 г. (срок действия - бессрочная лицензия).</p> <p>ПО Корс-Софт «Мини-Сайт» договор № 1/2018 от 29 марта 2018 г. (срок действия - бессрочная лицензия).</p>
--	--	---

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, BigBlueButton, Moodle, Прометей, WhatsApp.

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

43.03.03 «Гостиничное дело», бакалавр  
профиль «Гостиничная деятельность»

**АННОТАЦИЯ**

рабочей программы дисциплины

**Б1.В.14 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ОФО)**

**Б1.В.14 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЗФО)**

**Блок 1 «Дисциплины (модули)» части, формируемой участниками образовательных  
отношений учебного плана**

**Очная, заочная**

Составитель аннотации – Шаленко А.Н., старший преподаватель кафедры УЭиСГД

<b>Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ/час)</b>	328
<b>Цель изучения дисциплины</b>	Формирование физической культуры личности студента и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
<b>Содержание дисциплины (основные темы, разделы, модули)</b>	Легкая атлетика, Спортивные игры (волейбол, баскетбол), Атлетическая гимнастика, Настольный теннис
<b>Формируемые компетенции (коды)</b>	УК-7
<b>Коды и наименование индикатора достижения компетенции</b>	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 здоровые берегающих технологий с учётом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
<b>Наименование дисциплин, необходимых для освоения данной дисциплины</b>	Нет, так как дисциплина начинает формирование компетенции
<b>Образовательные технологии</b>	Практические занятия
<b>Формы текущего контроля успеваемости (контрольная работа, коллоквиум, тест и т.п.)</b>	Контрольная работа
<b>Форма промежуточной аттестации (экзамен, зачет)</b>	Зачет – нормативные упражнения (доклады, собеседование для лиц с ОВЗ), зачет для з/о

