

51.В.ЭВ.03.2

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Гайдамашко Игорь Вячеславович  
Должность: И.о. ректора  
Дата подписания: 29.12.2022 16:47:45  
Уникальный программный ключ:  
с7b77973654876a9af4d3b280790bfd371557fdb

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Сочинский государственный университет»

**СОГЛАСОВАНО**

Декан инженерно-экологического  
факультета

А.Н. Волков

« 02 » 09 2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по УРиКОД

В.П. Ермакова

2020 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. «Спортивные и подвижные игры»

Шифр и направление подготовки 07.03.01 «Архитектура»

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Профиль подготовки бакалавра Архитектурное проектирование

Форма обучения очная

Выпускающая кафедра Архитектуры, дизайна и экологии

Кафедра-разработчик рабочей программы Физической культуры и спорта

Семестр	Трудоем- кость (час./зет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лаборат. занятий, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	РГР	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
<b>ОФО</b>								
1	36	-	36	-	-	-	-	Зачет
2	72	-	72	-	-	-	-	Зачет
3	72	-	72	-	-	-	-	Зачет
4	54	-	54	-	-	-	-	Зачет
5	36	-	36	-	-	-	-	Зачет
6	58	-	58	-	-	-	-	Зачет
<b>Итого:</b>	<b>328</b>	<b>-</b>	<b>328</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>Зачет</b>

Сочи 2020 г.

Рабочая программа по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки 07.03.01 «Архитектура», утвержденном приказом Министерством образования и науки РФ от 08.06.2017 г. № 509

Рабочую программу составили:

Зел Н.Ю. Заплатина, ст. преподаватель кафедры физической культуры и спорта

Ж.Г.К. Ж.Г. Кортава, к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА**  
на заседании кафедры физической культуры и спорта

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

Заведующий кафедрой Овсянникова И.Н. Овсянникова

Руководитель ОПОП Киба М.П. Киба

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методического совета направления подготовки «Архитектура»

Протокол № 05 от « 02 » 07 2020 г.

Председатель УМСН Волков А.Н. Волков

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям

Отдел качества образования и методического обеспечения Васильченко В.В. Васильченко

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 2021/2022 учебный год, протокол № 10 заседания кафедры от « 01 » 07 2021 г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

*Дополнений и изменений нет.*

Заведующий кафедрой

*Зд. Вр - Василковская Т.А.*

Рабочая программа переутверждена на 2022/2023 учебный год, протокол № 1 заседания кафедры от « 29 » августа 2022 г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

*Дополнений и изменений нет.*

Заведующий кафедрой

*Л. А.В. Палекова*

Рабочая программа переутверждена на 202\_\_/202\_\_ учебный год, протокол №\_\_ заседания кафедры от «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_



## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО	5
3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4.1 Тематический план дисциплины	7 6
4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	12 11
4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине	13
5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины	13
5.2 Организация самостоятельной работы студента (СРС) по дисциплине	13
5.3 Образовательные технологии	13
5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	14
5.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины	14
Приложение. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	16

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью** освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры» 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. Спортивные и подвижные игры» относится к блоку Б1 и является дисциплиной части формируемой участниками образовательных отношений.

Таблица 1

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины
<b>Универсальные компетенции</b>			
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нет, т.к. дисциплина стоит на начальном этапе реализации компетенции	Б1.0.05 Физическая культура и спорт

## 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2

Компетенции и индикаторы их достижения			В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Категория компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
<b>Универсальные компетенции</b>			



Компетенции и индикаторы их достижения			В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Категория компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<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

Таблица 3

№, темы	Наименование дисциплины (модуля)	Контактная работа обучающегося с преподавателем	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС	Всего часов
<i>1 семестр</i>							



1	Подвижные игры	36	-	36	-	-	36
<i>2 семестр</i>							
2	Японский мини-волейбол	72	-	72	-	-	72
	Зачет	-	-	-	-	-	-
<i>3 семестр</i>							
3	Бадминтон	72	-	72	-	-	72
	Зачет	-	-	-	-	-	-
<i>4 семестр</i>							
2	Японский мини-волейбол	54	-	54	-	-	54
	Зачет	-	-	-	-	-	-
<i>5 семестр</i>							
4	Баскетбол	36	-	36	-	-	36
	Зачет	-	-	-	-	-	-
<i>6 семестр</i>							
5	Волейбол	58	-	58	-	-	58
	Зачет	-	-	-	-	-	-
<b>Всего:</b>		<b>328</b>	<b>-</b>	<b>328</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>328</b>

#### 4.1.1 Лекционные занятия не предусмотрены

#### 4.1.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Объем, час	Краткое содержание занятия	Формируемые компетенции (коды)	Ссылки на литер.
<i>1 семестр</i>					
1	Подвижные игры	2	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Анкетирование.	(3-УК-7.1) (3-УК-7.3)	[1 - 5]
2	Подвижные игры	6	1. Медленный бег (8-9 минут). 2. ОРУ. 3. Эстафеты. 4. Подвижная игра с предметами.	(3-УК-7.2) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.1)	[1 - 5]
3	Подвижные игры	6	1. Ходьба (2 минуты), бег (9-10 минут). 2. ОРУ. 3. Подвижная игра с . 4. Упражнения на развития внимания.	(3-УК-7.2) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.1)	[1 - 5]
4	Подвижные игры	6	1. Ходьба (2-3 минуты), бег (10-11 минут). 2. ОРУ. 3. Эстафеты с предметами. 4. Подвижные игры на развитие координационных способностей.	(3-УК-7.2) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.1)	[1 - 5]
5	Подвижные игры	4	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Подвижная игра.	(3-УК-7.2) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.1)	[1 - 5]
6	Подвижные	4	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3.	(3-УК-7.2) (У-УК-7.3)	[1 - 5]



	игры		Эстафеты на месте. 4. Игра в бадминтон.	(Н-УК-7.1)	
7	Подвижные игры	4	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Подвижная игра.	(З-УК-7.2) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.1)	[1 - 5]
8	Подвижные игры	2	Тесты (нормативы) определения уровня технической подготовленности студентов.	(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1 - 5]
9	Подвижные игры	2	Контрольные тесты (нормативы) ВФСК ГТО.	(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1 - 5]
Итого:		36			
<i>2 семестр</i>					
1	Японский мини-волейбол	2	Инструктаж по технике безопасности.	(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1 - 5]
2	Японский мини-волейбол	12	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 3. ОРУ. 4. Ознакомление с правилами игры и техника владения мячом. 5. Учебная игра.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
3	Японский мини-волейбол	12	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 3. ОРУ. 4. Стойки и передвижения, передачи мяча, передача мяча одной рукой, игра по упрощенным правилам. 5. Учебная игра.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
4	Японский мини-волейбол	12	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 3. ОРУ. 4. Стойки и передвижения, передачи мяча двумя руками сверху, прием подачи, верхняя прямая подача, прием подачи, игра по упрощенным правилам. 5. Учебная игра.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
5	Японский мини-волейбол	10	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 3. ОРУ. 4. Правила игры в мини-волейбол (правила перехода игроков; правила выполнения нападающего удара). 5. Учебная игра.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
6	Японский мини-волейбол	10	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 3. ОРУ. 4. Верхняя прямая подача: с вращением мяча и без вращения, нижняя боковая подачи. Атакующий удар. Блокирование. 5. Учебная игра.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
7	Японский мини-волейбол	10	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 3. ОРУ. 4. Судейство. Техника приема и передачи мяча. Правила игры в мини-волейбол (правила перехода игроков). Верхняя прямая и нижняя боковая подачи. Блокирование. 5. Учебная игра.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
8	Японский мини-волейбол	2	Тесты (нормативы) определения уровня технической подготовленности студентов.	(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1 - 5]
9	Японский мини-волейбол	2	Контрольные тесты (нормативы) ВФСК ГТО.		
	Зачет			(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	
Итого:		72			
<i>3 семестр</i>					



1	Бадминтон	2	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Анкетирование.	(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1 - 5]
2	Бадминтон	8	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Техника игры: хват ракетки, игровые стойки (при выполнении подачи, при приеме подачи), передвижения на корте. 4. Учебная игра.	(З-УК-7.2) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.1)	[1 - 5]
3	Бадминтон	8	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Техника игры: удары (сверху, снизу, сбоку). 4. Учебная игра.	(З-УК-7.2) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.1)	[1 - 5]
4	Бадминтон	8	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Техника игры: удары из передней, средней и задней зон площадки. 4. Учебная игра.	(З-УК-7.2) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.1)	[1 - 5]
5	Бадминтон	8	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Техника игры: основные виды подач (высоко-далекая, высокая атакующая). 4. Учебная игра.	(З-УК-7.2) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.1)	[1 - 5]
6	Бадминтон	8	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Техника выполнения подачи открытой (закрытой) стороной ракетки. 4. Учебная игра.	(З-УК-7.2) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.1)	[1 - 5]
7	Бадминтон	8	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Техника выполнения ударов. 4. Тактика игры. 5. Учебная игра.	(З-УК-7.2) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.1)	[1 - 5]
8	Бадминтон	2	Тесты (нормативы) определения уровня технической подготовленности студентов.	(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1 - 5]
9	Бадминтон	2	Контрольные тесты (нормативы) ВФСК ГТО.	(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1 - 5]
	Зачет			(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1 - 5]
Итого:		54			
<i>4 семестр</i>					
1	Японский мини-волейбол	2	Инструктаж по технике безопасности.	(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1 - 5]
2	Японский мини-волейбол	8	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 3. ОРУ. 4. Ознакомление с правилами игры и техника владения мячом. 5. Учебная игра.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
3	Японский мини-волейбол	8	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 3. ОРУ. 4. Стойки и передвижения, передачи мяча, передача мяча одной рукой, игра по упрощенным правилам. 5. Учебная игра.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
4	Японский мини-волейбол	8	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 3. ОРУ. 4. Стойки и передвижения, передачи мяча двумя руками сверху, прием подачи, верхняя прямая подача, прием передачи, игра по упрощенным правилам. 5. Учебная игра.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
5	Японский мини-волейбол	8	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 3. ОРУ. 4. Правила игры в мини-волейбол (правила перехода игроков; правила выполнения нападающего удара).	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]



			5. Учебная игра.		
6	Японский мини-волейбол	8	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 3. ОРУ. 4. Верхняя прямая подача: с вращением мяча и без вращения, нижняя боковая подачи. Атакующий удар. Блокирование. 5. Учебная игра.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
7	Японский мини-волейбол	8	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 3. ОРУ. 4. Судейство. Техника приема и передачи мяча. Правила игры в мини-волейбол (правила перехода игроков). Верхняя прямая и нижняя боковая подачи. Блокирование. 5. Учебная игра.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
8	Японский мини-волейбол	2	Тесты (нормативы) определения уровня технической подготовленности студентов.	(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1 - 5]
9	Японский мини-волейбол	2	Контрольные тесты (нормативы) ВФСК ГТО.	(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1 - 5]
	Зачет			(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1 - 5]
	Итого:	54			
<i>5 семестр</i>					
1	Баскетбол	2	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Анкетирование. 3. Правила игры в баскетбол.	(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1 - 5]
2	Баскетбол	4	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Стойки. Передвижения: бег (со сменой траектории движения, спиной вперед), повороты, приставной шаг, прыжки, остановки. 4. Подвижная игра.	(З-УК-7.3) (У-УК-7.1) (Н-УК-7.2)	[1 - 5]
3	Баскетбол	4	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Ловля и передачи мяча: от груди, снизу, сверху, скрытая передача. 4. Эстафеты с передачей мяча.	(З-УК-7.3) (У-УК-7.1) (Н-УК-7.2)	[1 - 5]
4	Баскетбол	6	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Ведение мяча: правой, левой рукой, со сменой рук, с переводом за спину. 4. Эстафеты с элементами баскетбола.	(З-УК-7.3) (У-УК-7.1) (Н-УК-7.2)	[1 - 5]
5	Баскетбол	6	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Броски мяча в корзину: двумя руками от груди, двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой от плеча. 4. Подвижная игра с элементами баскетбола.	(З-УК-7.3) (У-УК-7.1) (Н-УК-7.2)	[1 - 5]
6	Баскетбол	6	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Броски со средних и дальних дистанций. Штрафной бросок. 4. Учебная игра.	(З-УК-7.3) (У-УК-7.1) (Н-УК-7.2)	[1 - 5]
7	Баскетбол	6	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Тактика игры. 4. Учебная игра.	(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1 - 5]
8	Баскетбол	2	Тесты (нормативы) определения уровня технической подготовленности студентов.	(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1 - 5]



	Зачет			(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1 - 5]
	Итого:	36			
<i>6 семестр</i>					
1	Волейбол	2	Инструктаж по технике безопасности.	(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1 - 5]
2	Волейбол	6	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Правила игры в волейбол (правила перехода игроков). Стойки. Передвижения. 4. Подвижная игра с элементами волейбола.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
3	Волейбол	6	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Прием и передачи мяча двумя руками сверху. 4. Подвижная игра с элементами волейбола.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
4	Волейбол	6	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Прием и передачи мяча двумя руками снизу. 4. Эстафеты с элементами волейбола.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
5	Волейбол	8	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Нижняя прямая подача мяча. 4. Учебная игра.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
6	Волейбол	8	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Верхняя прямая подача мяча 4. Учебная игра.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
7	Волейбол	8	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Нападающий удар. Защита при нападении. 4. Учебная игра.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
8	Волейбол	8	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Совершенствование техники игры в волейбол. 4. Учебная игра	(З-УК-7.1) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.3)	
9	Волейбол	4	Тесты (нормативы) определения уровня технической подготовленности студентов.	(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1 - 5]
10	Волейбол	4	Контрольные нормативы ВФСК ГТО	(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1 - 5]
	Зачет			(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1 - 5]
	Итого:	58			
	Всего:	328			

**4.1.3 Самостоятельная работа студента не предусмотрена**

**4.1.4 Интерактивные формы занятий ОФО**

Количество занятий в интерактивной форме не предусмотрено учебным планом.

**4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**4.2.1. Литература:**

1. Бакешин, К. П. Основы здорового образа жизни студента : учебное пособие / К. П. Бакешин. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 96 с. — 978-5-9227-0619-9. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/66829.html> (дата обращения: 04.05.2020). — Режим доступа : для авториз.пользователей. — Текст : электронный.

2. Волейбол. Основы обучения [Текст] : методические рекомендации для студентов направлений подготовки «Туризм», «Сервис», «Экономика» всех профилей и форм обучения



/ [авт.-сост. И.Н. Ярыш, Э.Г. Лактионова, Г.Р. Мукминова, Н.М. Нефёдова] ; Министерство науки и высшего образования Рос. Федерации ФГБОУ ВО «СГУ». Кафедра ФКиС. – Сочи : Оптима, 2019. – 26 с. : ил.

3. Турманидзе В. Г. Обучение бадминтону на этапе начальной подготовки в общеобразовательных учреждениях для обучающихся с различным уровнем физического здоровья [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Г. Турманидзе, А. В. Турманидзе. – Электрон. Текстовые данные. – Омск : ОГУ им. Ф.М. Достоевского, 2013. – 192 с. – 978-5-7779-1602-0. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/24904.html>

4. Мини-волейбол по-японски в системе физического воспитания студентов ВУЗа [Текст] : методические рекомендации для студентов и преподавателей ФК и С / Л. К. Федякина [и др.] ; Министерство науки и высшего образования Рос. Федерации ФГБОУ ВО «СГУ». – Сочи : Типография ИП Кривлякин С. П., 2019. – 21, [1] с. : ил.

5. Ветков, Н. Е. Спортивные и подвижные игры : учебно-методическое пособие / Н. Е. Ветков. – Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. – 126 с. – 2227-8397. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/61049.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.sutr.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Текст : электронный.

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

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

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

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

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

7. Polpred.com Обзор СМИ : электронно-библиотечная система / Г. 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/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

*Зав.библиотекой*

Е. С. Мысина



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

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 (нормативы) определения уровня технической подготовленности;
- контрольные тесты (нормативы) ВФСК ГТО.

### **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. Спортивные и подвижные игры» 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 по подготовке к зачету.**

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

- тесты (нормативы) определения уровня технической подготовленности;
- контрольные тесты (нормативы) ВФСК ГТО.

#### **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. Спортивные и подвижные игры» 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 (лекционные, практические, лабораторные и т.д.) при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

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

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний специальной группы, инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры» 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.

#### **5.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

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

- Пакеты ПО общего назначения. OS Microsoft Windows

- 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 7 Professional, 8 Pro, 8.1 Pro, 10 Pro

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

Состав продукта:

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