

Ф СВГУ «Рабочая программа направления (специальности)»  
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ  
СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ПИ

 Гайдай Н. К.

" 01 " 12 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

С1.В.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Специальность

21.05.04 «Горное дело»

Профиль подготовки (Специализация)

Специализация №6 «Обогащение полезных ископаемых»

Квалификация выпускника

Горный инженер (специалист)

Форма обучения

Заочная

г. Магадан 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины **С1.В.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту** рассмотрена и одобрена на заседании кафедры горного дела.

Протокол № 4 от 30.11.2020

## 1. Цели освоения учебной дисциплины.

Целями освоения дисциплины С1.В.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» являются формирование физической культуры студентов и способности творческого применения разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для укрепления здоровья, обеспечения психофизической готовности к профессиональной деятельности и реализации личностного потенциала и в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

## 2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» реализуется в рамках блока С1 и является обязательным для освоения и в зачетные единицы не переводится. Занятия для заочной формы обучения 1 -2 курс, в объеме 328 часов.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» предусматривает решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- 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 и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины. С1.В.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- влияние физкультурно-оздоровительных систем на состояние здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
- ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;
- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, адаптивной и профессионально-прикладной физической культуры;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;
- придерживаться здорового образа жизни;
- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

Владеть:

- различными современными понятиями в области физической культуры;
- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья;
- здоровье сберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.
- навыками повышения укрепления здоровья и повышения работоспособности;
- подготовкой к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организацией индивидуального, коллективного и семейного отдыха и участием в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельностью по формированию здорового образа жизни.

В процессе изучения дисциплины происходит формирование общекультурной компетенции - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ОК-8

#### 4. Структура и содержание учебной дисциплины, включая объем контактной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Объем (в часах) контактной работы занятий семинарского типа (практические занятия, лабораторные работы) определяется расчетом аудиторной учебной нагрузки по данной дисциплине и составляет 8 часов

Объем (в часах) для индивидуальной сдачи зачета определяется нормами времени для расчета объема учебной нагрузки, выполняемой профессорско-преподавательским составом, и составляет 0,15 часа на одного обучающегося.

Таблица 2. Заочная форма обучения

Форма промежуточного контроля по годам (1-2 курсы зачет)  
328 часа (8 лекции, 316 СРС, 4 контроль)

Наименование разделов, тем	Количество академических часов по видам учебных занятий			Общая трудоем. с учетом зачетов и экзаменов (час/зачет.ед.
	Практические занятия	Контроль	СР обучающихся	
1 курс (баскетбол, волейбол)				
Модуль 1. Физическая подготовка (ОФП и СФП)	4	2	158	164

Модуль 2. Техническая подготовка (техника передвижений, техника владений мячом, техника нападения, техника защиты)				
Модуль 3. Тактическая подготовка (игровые комбинации, тактика нападения, тактика защиты)				
Промежуточный контроль Сдача нормативов				
2 курс (силовая подготовка, легкая атлетика)				
Модуль 1. Физическая подготовка (ОФП и СФП)				
Модуль 2. Техническая подготовка	4	2	158	164
Модуль 3. Тактическая подготовка				
Промежуточный контроль Сдача нормативов				
Итого	8	4	316	328

## 5. Образовательные технологии

Реализация программы осуществляется во время практических занятий в игровом, тренажерном залах, на стадионе. На практических занятиях регулярно осуществляется контроль в виде сдачи контрольных нормативов по видам спорта и ОФП. Самостоятельная работа предполагает выполнение контрольных работ по блоку лекций. Для студентов заочников оценка знаний определяется по качеству письменной работы.

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов включает в себя изучение теоретического материала по основной и дополнительной литературе.

Контрольные темы для оценки подготовленности студентов.

Тема 1. Физическая культура в общекультурной в профессиональной подготовке студентов.

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта.

3. Современное состояние физической культуры и спорта.

4. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.

5. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.

6. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда. Краткая характеристика ценностных ориентации студентов на физическую культуру и спорт.

7. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

1-я часть.

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.

2. Функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.

3. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.

4. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

5. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

2-я часть.

1. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

2. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.

3. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная.

4. Особенности функционирования центральной нервной системы.

5. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.

6. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

7. Активность и устойчивость психических функций, развитие речи и мышления, особенно на ранних этапах онтогенеза, нарушение биологических ритмов.

8. Внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса, его сосредоточение и переключение

9. работа в замкнутом пространстве. резко меняющиеся погодные условия, микроклимат: вибрация, укачивание, невесомость

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплин**

а) основная литература:

1. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту / Н.В. Тычинин ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>

2. Ким Л.М. Физическая культура и спорт: основные термины и определения: слов.-справ. /Л.М. Ким; Сев.-Вост. гос. ун-т./.-: Изд-во СВГУ Магадан. 2013. -94 экземпляров: 25

б) дополнительная литература:

1. Прокофьев, А.И. Тестовые задания по теории и методике физической культуры и спорта : [16+] / А.И. Прокофьев ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». – Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. – 129 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272253>

2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению "Педагогика" : допущ. УМО по направлениям пед. образования /И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова/Нестеров А.А.-: Академия М.. 2006. -525 - (Высшее профессиональное образование), экземпляров: 6

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

Спортивный инвентарь (баскетбольные и волейбольные мячи, тренажеры, маты, скакалки и т.д.), спортивные залы (два игровых зала, тренажерный зал, зеркальный зал).

**9. Рейтинг-план дисциплины (форма Ф СВГУ «Рейтинг-план»)**

*Не предусмотрен*

**10. Протокол согласования программы с другими дисциплинами направления подготовки**  
*Согласование не требуется.*

**11. Приложения:**

Приложение 1. Ф СВГУ «Фонд оценочных средств» для проведения промежуточной аттестации по дисциплине элективные курсы по физической культуре.

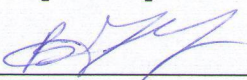
Приложение 2. Лист изменений и дополнений по дисциплине элективные курсы по физической культуре.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению (специальности) подготовки **21.05.04 «Горное дело»**, утвержденного приказом Министерства образования и науки от 17.10.2016г. № 1298.

**Примечание:**

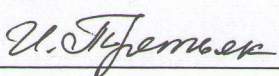
При наличии обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ при необходимости разрабатывается адаптированная рабочая программа дисциплины (модуля), учитывающая конкретную ситуацию и индивидуальные образовательные потребности обучающегося. Фонды оценочных средств при необходимости также адаптируются с целью оценки достижения запланированных результатов обучения и уровня сформированности компетенций, заявленных в образовательной программе. Материально-техническое обеспечение дисциплины может быть дополнено с учетом индивидуальных возможностей инвалидов и лиц с ОВЗ.

Автор: Федоров Виктор Павлович, ст. преподаватель кафедры «Педагогика и валеологии»

  
\_\_\_\_\_

«06» ноября 2010 г.

Зав. кафедрой «Педагогика и валеологии» Третьяк Ирина Георгиевна, к.п.н., доцент

  
\_\_\_\_\_

подпись дата

«06» ноября 2010 г.

Лист изменений и дополнений на 20\_\_/20\_\_ учебный год

в рабочую программу учебной дисциплины

Элективные курсы по физической культуре

Направления подготовки (специальности)

21.05.04 «Горное дело»

Квалификация выпускника

Горный инженер (специалист)

1. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

---

---

---

---

---

2. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие дополнения:

вносятся следующие дополнения \_\_\_\_\_ (контактная работа) \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Автор: старший преподаватель кафедры педагогики и валеологии Федоров В. П.

\_\_\_\_\_  
подпись дата

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры  
(указать какой), дата, номер протокола заседания кафедры.  
Зав. кафедрой педагогики и валеологии Третьяк Ирина Георгиевна, к.п.н. доцент

\_\_\_\_\_  
подпись дата