

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор ПИ

_____ Гайдай Н. К.

"_____" _____ 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре

Направления (специальности) подготовки

21.05.04 «Горное дело»

Профиль подготовки (Специализация)

Специализация №3 «Открытые горные работы»

Квалификация выпускника

Горный инженер (специалист)

Форма обучения

Очная / заочная

г. Магадан

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» рассмотрена и одобрена на заседании кафедра горного дела.

Протокол № 9 от 14 . 05. 2018

1. Цели освоения учебной дисциплины.

Цель дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» состоит 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.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» 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-ценостного 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.

2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» является продолжением базовой дисциплины учебного плана «Физическая культура и спорт». Занятия проводятся с первого по восьмой семестр. В конце каждого семестра студент получает зачет по итогам рейтинг-плана промежуточной аттестации.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.

По окончании изучения курса студент должен

Знать:

- 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;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- 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:

- 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.

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. Из них 320 часов - практические занятия.

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» включает в себя занятия семинарского типа (практические занятия).

В зависимости от уровня подготовки и контингента преподаватель имеет право на корректировку в ту или иную сторону в отношении количества часов и количества проверочных работ.

Объем (в часах) контактной работы занятий семинарского типа (практические занятия) определяется расчетом аудиторной учебной нагрузки по данной дисциплине и составляет 328 часа.

Объем (в часах) для индивидуальной сдачи зачета определяется нормами времени для расчета объема учебной нагрузки, выполняемой профессорско-преподавательским составом, и составляет 0,25 часа на одного обучающегося.

Таблица 1. Очная форма обучения

Форма промежуточного контроля по семестрам (1-8 семестры зачет)

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Общая трудоемкость с учетом зачетов и экзаменов (час/зачетные ед.)					
		Количество часов/Зачетных единиц		Самостоятельная работа	Аудиторные занятия		
		Лабораторные занятия	Семинарские (практические) занятия		Лекции	Практические занятия	
1	2	3	4	5	6	7	
	1 семестр		36				
1.1	Модуль 1. Спортивные игры						
	Баскетбол.	Ознакомление с правилами игры в баскетбол. Обучение бегу боком, спиной вперед, приставными шагами. Обучение и совершенствование ловли и передач мяча с места. Разучивание и совершенствование передач в движении в двойках и тройках. Разучивание и совершенствование бросков с места и одной рукой сверху в движении. Разучивание и совершенствование ведения мяча в движении, с изменением направления. Разучивание и совершенствование остановок, поворотов. Совершенствование встречных передач, ведений, бросков. Сочетание приёмов – поступательные передачи, броски, ведения. Учебные игры 2x2, 3x3, 5x5.		10			
1.2	Волейбол.	Ознакомление с правилами, техникой и тактикой игры в волейбол. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху. Освоение техники низней	-	8	-	-	

		прямой и боковой, верхней прямой подачи. Тактика игры. Игра в волейбол.			
2		Модуль 2. Силовая подготовка	-	-	-
2.1	Общая физи-ческая подго-товка	Развитие основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости (координации движений). Развитие силы рук, ног, мышц брюшного пресса, спины.	-	7	-
2.2	Спец-иальная физи-ческая подго-товка	Развитие специальной выносливости, ловкости, быстроты. Развитие координации движений в быстроменяющихся иг-ровых ситуациях. Развитие реакции на звуковой сигнал. Раз-витие прыгучести.	-	7	-
3		Модуль 3. Лёгкая атлетика	-	-	-
3.1	Бег на корот-кие дистан-ции	Обучение и совершенствование технике бега с низкого стар-та. Обучение и совершенствование технике бега с высокого старта. Обучение технике бега по дистанции. Зачетный бег на 100 м (муж., жен.)	-	2	-
3.2	Прыж-ки в длину с места	Обучение прыжку в длину с места по частям (фаза отталки-вания, фаза полета, фаза приземления).	-	2	-
		2 семестр		38	
		Модуль 1. Спортивные игры			
1.1	Баскет-бол.	Ознакомление с правилами игры в баскетбол. Обучение бегу боком, спиной вперед, приставными шагами. Обучение и совершение ловли и передач мяча с места. Разучива-ние и совершение передач в движении в двойках и тройках. Разучивание и совершение бросков с места и одной рукой сверху в движении. Разучивание и совершен-ствование ведения мяча в движении, с изменением направ-ления. Совершенствование штрафных бросков. Разучивание и совершение остановок, поворотов. Обучение и со-вершенствование личной системы защиты – действий про-тив игрока с мячом и без мяча. Совершенствование встреч-ных передач, ведений, бросков. Обучение и совершенство-вание вырыванию и выбиванию мяча в движении. Сочетание приёмов – поступательные передачи, броски, ведения. Обу-чение накрыванию и отбиванию мяча при броске. Обучение об-манным движениям (финты). Учебные игры 2х2, 3х3, 5х5.		8	
1.2	Волей-бол.	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приема и передачи мяча двумя ру-ками снизу и сверху. Освоение техники нижней прямой и боковой, верхней прямой подачи. Тактика игры. Игра в во-лейбол.		12	
2		Модуль 2. Силовая подготовка			
2.1	Общая физ. подго-товка	Развитие основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости (координации движений). Развитие силы рук, ног, мышц брюшного пресса, спины.		7	
2.2	Спец. из. под-	Развитие специальной выносливости, ловкости, быстроты. Развитие координации движений в быстроменяющихся иг-		7	

	готовка	ровых ситуациях. Развитие реакции на звуковой сигнал. Развитие прыгучести.			
3		Модуль 3. Лёгкая атлетика			
3.1	Бег на короткие дист.	Обучение и совершенствование технике бега с низкого старта. Обучение и совершенствование технике бега с высокого старта. Обучение технике бега по дистанции. Зачетный бег на 100 м (муж., жен.)		2	
3.2	Прыжки в длину с места	Обучение прыжку в длину с места по частям (фаза отталкивания, фаза полета, фаза приземления).		2	
		3 семестр	36	-	
		Модуль 1. Спортивные игры			
1,1	Баскетбол.	Совершенствование штрафных бросков. Разучивание и совершенствование остановок, поворотов. Обучение и совершенствование личной системы защиты – действий против игрока с мячом и без мяча. Совершенствование встречных передач, ведений, бросков. Обучение и совершенствование вырыванию и выбиванию мяча в движении. Сочетание приемов – поступательные передачи, броски, ведения. Обучение накрыванию и отбиванию мяча при броске. Обучение накрыванию и отбиванию мяча при передаче. Обучение обманным движениям (финты). Учебные игры 2х2, 3х3, 5х5.	10		
1.2	Волейбол.	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху. Освоение техники нижней прямой и боковой, верхней прямой подачи. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом. Тактика игры. Игра в волейбол.	10		
2		Модуль 2. Силовая подготовка			
2.1	Общая физическая подготовка	Развитие основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости (координации движений). Развитие силы рук, ног, мышц брюшного пресса, спины.	6		
2.2	Специальная физическая подготовка	Развитие специальной выносливости, ловкости, быстроты. Развитие координации движений в быстроменяющихся игровых ситуациях. Развитие реакции на звуковой сигнал. Развитие прыгучести.	6		
3		Модуль 3. Лёгкая атлетика			
3.1	Бег на короткие дистанции	Совершенствование технике бега с низкого старта. Совершенствование технике бега с высокого старта. Обучение технике бега по дистанции. Зачетный бег на 100 м (муж., жен.)		2	
3.2	Прыжки в длину с места	Совершенствование техники прыжка в длину с места по частям (фаза отталкивания, фаза полета, фаза приземления).		2	
		4 семестр	54		
		Модуль 1. Спортивные игры			

1,1	Баскет-бол.	Совершенствование штрафных бросков. Разучивание и совершенствование остановок, поворотов. Обучение и совершенствование личной системы защиты – действий против игрока с мячом и без мяча. Совершенствование встречных передач, ведений, бросков. Обучение и совершенствование вырыванию и выбиванию мяча в движении. Сочетание приемов – поступательные передачи, броски, ведения. Обучение накрыванию и отбиванию мяча при броске. Обучение накрыванию и отбиванию мяча при передаче. Обучение обманным движениям (финты). Учебные игры 2х2, 3х3, 5х5.		12	
1,2	Волей-бол.	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху. Освоение техники нижней прямой и боковой, верхней прямой подачи. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом. Тактика игры. Игра в волей-бол.		16	
2	Модуль 2. Силовая подготовка				
2,1	Общая физическая подготовка	Развитие основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости (координации движений). Развитие силы рук, ног, мышц брюшного пресса, спины.		9	
2,2	Специальная физическая подготовка	Развитие специальной выносливости, ловкости, быстроты. Развитие координации движений в быстроменяющихся игровых ситуациях. Развитие реакции на звуковой сигнал. Развитие прыгучести.		9	
3	Модуль 3. Лёгкая атлетика				
3,1	Бег на короткие дистанции	Совершенствование технике бега с низкого старта. Совершенствование технике бега с высокого старта. Обучение технике бега по дистанции. Зачетный бег на 100 м (муж. жен.)		4	
3,2	Прыжки в длину с места	Совершенствование техники прыжка в длину с места по частям (фаза отталкивания, фаза полета, фаза приземления).		4	
	5 семестр			34	
	Модуль 1. Спортивные игры				
1,1	Баскет-бол.	Совершенствование штрафных бросков. Разучивание и совершенствование остановок, поворотов. Обучение и совершенствование личной системы защиты – действий против игрока с мячом и без мяча. Совершенствование встречных передач, ведений, бросков. Обучение и совершенствование вырыванию и выбиванию мяча в движении. Сочетание приемов – поступательные передачи, броски, ведения. Обучение накрыванию и отбиванию мяча при броске. Обучение накрыванию и отбиванию мяча при передаче. Обучение обманным движениям (финты). Учебные игры 2х2, 3х3, 5х5.		10	
1,2	Волей-бол.	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху. Освоение техники нижней прямой и боковой, верхней прямой подачи. Закрепление техники владения мячом и развития координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом. Тактика игры. Игра в волей-бол.		10	

Ф СВГУ «Рабочая программа направления (специальности)»

		дения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом. Тактика игры. Игра в волейбол.			
2		Модуль 2. Силовая подготовка			
2.1	Общая физическая подготовка	Развитие основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости (координации движений). Развитие силы рук, ног, мышц брюшного пресса, спины.		6	
2.2	Специальная физическая подготовка	Развитие специальной выносливости, ловкости, быстроты. Развитие координации движений в быстроменяющихся игровых ситуациях. Развитие реакции на звуковой сигнал. Развитие прыгучести.		4	
3		Модуль 3. Лёгкая атлетика			
3.1	Бег на короткие дистанции	Совершенствование технике бега с низкого старта. Совершенствование технике бега с высокого старта. Обучение технике бега по дистанции. Зачетный бег на 100 м (муж., жен.)		2	
3.2	Прыжки в длину с места	Совершенствование техники прыжка в длину с места по частям (фаза отталкивания, фаза полета, фаза приземления).		2	
		6 семестр		34	
		Модуль 1. Спортивные игры			
1.1	Баскетбол.	Совершенствование штрафных бросков. Разучивание и совершенствование остановок, поворотов. Обучение и совершенствование личной системы защиты – действий против игрока с мячом и без мяча. Совершенствование встречных передач, ведений, бросков. Обучение и совершенствование вырыванию и выбиванию мяча в движении. Сочетание приёмов – поступательные передачи, броски, ведения. Обучение накрыванию и отбиванию мяча при броске. Обучение накрыванию и отбиванию мяча при передаче. Обучение обманным движениям (финты). Учебные игры 2x2, 3x3, 5x5.		10	
1.2	Волейбол.	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху. Освоение техники нижней прямой и боковой, верхней прямой подачи. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом. Тактика игры. Игра в волейбол.		10	
2		Модуль 2. Силовая подготовка			
2.1	Общая физическая подготовка	Развитие основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости (координации движений). Развитие силы рук, ног, мышц брюшного пресса, спины.		8	
2.2	Специальная физическая подготовка	Развитие специальной выносливости, ловкости, быстроты. Развитие координации движений в быстроменяющихся игровых ситуациях. Развитие реакции на звуковой сигнал. Развитие прыгучести.		2	

	това				
3		Модуль 3. Лёгкая атлетика			
3.1	Бег на короткие дистанции	Совершенствование технике бега с низкого старта. Совершенствование технике бега с высокого старта. Обучение технике бега по дистанции. Зачетный бег на 100 м (муж., жен.)		2	
3.2	Прыжки в длину с места	Совершенствование техники прыжка в длину с места по частям (фаза отталкивания, фаза полета, фаза приземления).		2	
7 семестр				54	
		Модуль 1. Спортивные игры			
		Совершенствование штрафных бросков. Разучивание и совершенствование остановок, поворотов. Обучение и совершенствование личной системы защиты – действий против игрока с мячом и без мяча. Совершенствование встречных передач, ведений, бросков. Обучение и совершенствование вырыванию и выбиванию мяча в движении. Сочетание приемов – поступательные передачи, броски, ведения. Обучение накрыванию и отбиванию мяча при броске. Обучение накрыванию и отбиванию мяча при передаче. Обучение обманным движениям (финты). Учебные игры 2х2, 3х3, 5х5.		16	
1.2	Волейбол.	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху. Освоение техники нижней прямой и боковой, верхней прямой подачи. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом. Тактика игры. Игра в волейбол.		16	
2		Модуль 2. Силовая подготовка			
2.1	Общая физическая подготовка	Развитие основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости (координации движений). Развитие силы рук, ног, мышц брюшного пресса, спины.		10	
2.2	Специальная физическая подготовка	Развитие специальной выносливости, ловкости, быстроты. Развитие координации движений в быстроменяющихся игровых ситуациях. Развитие реакции на звуковой сигнал. Развитие прыгучести.		8	
3		Модуль 3. Лёгкая атлетика			
3.1	Бег на короткие дистанции	Совершенствование технике бега с низкого старта. Совершенствование технике бега с высокого старта. Обучение технике бега по дистанции. Зачетный бег на 100 м (муж., жен.)		2	
3.2	Прыжки в длину с места	Совершенствование техники прыжка в длину с места по частям (фаза отталкивания, фаза полета, фаза приземления).		2	
		8 семестр		34	8

Модуль 1. Спортивные игры					
	Баскет-бол.	Совершенствование штрафных бросков. Разучивание и совершенствование остановок, поворотов. Обучение и совершенствование личной системы защиты – действий против игрока с мячом и без мяча. Совершенствование встречных передач, ведений, бросков. Обучение и совершенствование вырыванию и выбиванию мяча в движении. Сочетание приемов – поступательные передачи, броски, ведения. Обучение накрыванию и отбиванию мяча при броске. Обучение накрыванию и отбиванию мяча при передаче. Обучение обманным движениям (финты). Учебные игры 2х2, 3х3, 5х5.		10	
1.2	Волей-бол.	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху. Освоение техники нижней прямой и боковой, верхней прямой подачи. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом. Тактика игры. Игра в волейбол.		10	
2	Модуль 2. Силовая подготовка				
2.1	Общая физическая подготовка	Развитие основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости (координации движений). Развитие силы рук, ног, мышц брюшного пресса, спины.		4	6
2.2	Специальная физическая подготовка	Развитие специальной выносливости, ловкости, быстроты. Развитие координации движений в быстроменяющихся игровых ситуациях. Развитие реакции на звуковой сигнал. Развитие прыгучести.		4	2
3	Модуль 3. Лёгкая атлетика				
3.1	Бег на короткие дистанции	Совершенствование технике бега с низкого старта. Совершенствование технике бега с высокого старта. Обучение технике бега по дистанции. Зачетный бег на 100 м (муж. жен.)		4	
3.2	Прыжки в длину с места	Совершенствование техники прыжка в длину с места по частям (фаза отталкивания, фаза полета, фаза приземления).		2	
	Итого:			-	320 - 8

Форма промежуточного контроля (3,4 курсы зачет)

		Наименование модулей, разделов, тем	Количество часов/Зач. единиц		Общая трудоемкость с учетом зачетов и экзаменов (час/зачетные ед.)
			Самостоятельная работа	Контроль	
1	2		3	4	5
	3 курс		10	148	4
1		Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности.	2	30	1
2		Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность.	2	30	1
3		Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье.	2	30	
4		Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	30	1
5		Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол, хоккей с шайбой, хоккей с мячом. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации.	2	28	1
1	2		3	4	5
	4 курс		10	152	4
6		Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации. Классификация туристской деятельности. Рекреационный туризм. Спортивный туризм. Рекреационно-оздоровительный туризм. Рекреационно-познавательный туризм.	2	32	1
7		Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений. Традиционные оздоровительные системы: йога, ушу,	2	30	1

	"Син До", "Тайчи" и др. Современные оздоровительные системы: - атлетическая гимнастика, спортивная аэробика			
8	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Корректировка содержания занятий со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля.	2	30	1
9	Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Пути повышения эффективности процессов восстановления. Основы рационального питания. Витамины. Минералы и микроэлементы. Роль питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия.	2	30	
10	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности. Виды физкультурно-спортивных массовых мероприятий и их значение. Цели, задачи, принципы, особенности организации и проведения физкультурно-спортивных массовых мероприятий. Правила поведения болельщиков на соревнованиях.	2	30	1
	Итого:	20	300	8 328

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. Оценка контроля знаний студентов производится по модульно-рейтинговой системе для студентов очного обучения. 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 и 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 ориентаций 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»)Элективные курсы по физической культуре

Политехнический институт

Курс __ группа ОГР__, семестр __, 201_/_20__ учебного года

Преподаватель:

Кафедра педагогики и валеологии

Аттестационный период	Название модуля	Виды работ, подлежащие оценке	Максимальное количество баллов
1	- Спортивные игры (баскетбол, волейбол). - Силовая подготовка (ОФП, СФП). - Легкая атлетика.	Практическое присутствие на занятии	2
		Сдача нормативов*	3
		Выполнение программы занятия**	4
		Выполнение сверх программы	1
2	- Спортивные игры (баскетбол, волейбол). - Силовая подготовка (ОФП, СФП). - Легкая атлетика.	Практическое присутствие на занятии	2
		Сдача нормативов*	3
		Выполнение программы занятия**	4
		Выполнение сверх программы	1
3	- Спортивные игры (баскетбол, волейбол). - Силовая подготовка (ОФП, СФП). - Легкая атлетика.	Практическое присутствие на занятии	2
		Сдача нормативов*	3
		Выполнение программы занятия**	4
		Выполнение сверх программы	1

* - см. ФОС, пункт 3.4.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;

** см. ФОС, пункт 3.4.1 Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов

Рейтинг план выдан

(дата, подпись преподавателя)

Рейтинг план получен

(дата, подпись старосты группы)

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.

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

подпись дата

Зав. кафедрой педагогики и валеологии Третьяк Ирина Георгиевна, к.п.н. доцент

подпись дата

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»

Профиль подготовки (специализация)

Специализация №3 «Открытые горные работы»

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

**Лист визирования
рабочей программы дисциплины (модуля)**

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» признана актуальной для набора 2015 г.

Протокол заседания кафедры горного дела

№ 9 от «14» мая 2018г.

Заведующий кафедрой горного дела

Михайленко Григорий Григорьевич, к.т.н., доцент



«14 » мая 2018 г.