

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ  
СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И ВАЛЕОЛОГИИ

УТВЕРЖДАЮ

Директор ПИ



Гайдай Н. К.

" 20 " *август* 20*16* г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные курсы по физической культуре**

Направления (специальности) подготовки

21.05.04 «Горное дело»

Профиль подготовки (Специализация)

Специализация №4 «Маркшейдерское дело»

Квалификация выпускника

**Горный инженер (специалист)**

Форма обучения

**Очная / заочная**

г. Магадан

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на  
заседании кафедры

Протокол №6 от 13 Декабря 2019 года.

### **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-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.

### **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 час на одного обучающегося.

Таблица 1. Очная форма обучения

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

| № п/п | Наименование модулей, разделов, тем |  | Количество часов/Зачетных единиц |                                    |                      |                        | Общая трудоемкость с учетом зачетов и экзаменов (час/зачетные ед.) |
|-------|-------------------------------------|--|----------------------------------|------------------------------------|----------------------|------------------------|--|
|       |                                     |  | Аудиторные занятия               |                                    |                      | Самостоятельная работа |  |
|       |                                     |  | Лекции                           | Семинарские занятия (практические) | Лабораторные 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 2х2, 3х3, 5х5. |                                  | 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 нижней   | -                                | 8                                  | -                    | -                      |  |

|                           |                                   |   |   |    |   |   |
|---------------------------|-----------------------------------|---|---|----|---|---|
|                           |                                   | прямой и боковой, верхней прямой подачи. Тактика игры.<br>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.   | - | 7  | - | - |
| 2.2                       | Специальная физическая подготовка | Развитие специальной выносливости, ловкости, быстроты. Развитие координации движений в быстроменяющихся игровых ситуациях. Развитие реакции на звуковой сигнал. Развитие прыгучести.  | - | 7  | - | - |
| 3                         | Модуль 3. Лёгкая атлетика         |   | - |    | - | - |
| 3.1                       | Бег на короткие дистанции         | 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  | - | - |
| 2 семестр                 |                                   |   |   | 38 |   |   |
| Модуль 1. Спортивные игры |                                   |   |   |    |   |   |
| 1.1                       | 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. 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. |   | 8  |   |   |
| 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. Тактика игры. Игра в волейбол.   |   | 12 |   |   |
| 2                         | Модуль 2. Силовая подготовка      |   |   |    |   |   |
| 2.1                       | Общая физ. подготовка             | 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 дистанции.        | 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 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 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 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 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 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 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 вла-   |  | 10 |  |  |

|     |                                   |   |  |    |  |  |
|-----|-----------------------------------|---|--|----|--|--|
|     |                                   | 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 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.   |  | 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  |  |  |

|           |                                   |   |  |    |   |
|-----------|-----------------------------------|---|--|----|---|
|           | товка                             |   |  |    |   |
| 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 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. |  | 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   |   |     |     |
|--------|-----------------------------------|---|---|-----|-----|
|        | 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 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.   |   | 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.) |
|---|---|------------------------------|------------------------|----------|--|
|   |   | Лекции                       | Самостоятельная работа | Контроль |  |
| 1 | 2   | 3                            | 4                      | 5        | 6  |
|   | 3 курс  | 10                           | 148                    | 4        | 162  |
| 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        | 6  |
|   | 4 курс  | 10                           | 152                    | 4        | 166  |
| 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 зале, 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 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»)

Элективные курсы по физической культуре

Политехнический институт

Курс \_\_ группа МАР \_\_, 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).<br>- Силовая подготовка (ОФП, СФП).<br>- Легкая атлетика. | Практическое присутствие на занятии | 2                              |
|                       |  | Сдача нормативов*                   | 3                              |
|                       |  | Выполнение программы занятия**      | 4                              |
|                       |  | Выполнение сверх программы          | 1                              |
| 2                     | - Спортивные игры (баскетбол, волейбол).<br>- Силовая подготовка (ОФП, СФП).<br>- Легкая атлетика. | Практическое присутствие на занятии | 2                              |
|                       |  | Сдача нормативов*                   | 3                              |
|                       |  | Выполнение программы занятия**      | 4                              |
|                       |  | Выполнение сверх программы          | 1                              |
| 3                     | - Спортивные игры (баскетбол, волейбол).<br>- Силовая подготовка (ОФП, СФП).<br>- 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 №4 «Маркшейдерское дело»**

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 2018 г.

Протокол заседания кафедры горного дела

№6 от «13» Декабря 2019 г.

Заведующий кафедрой горного дела

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



\_\_\_\_\_

«13» Декабря 2019 г.