

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
 Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
 «СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.К. АММОСОВА»
 Политехнический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
 университет имени М.К. Аммосова» в г. Мирном
 Кафедра Гуманитарные, социально-экономические, правовые дисциплины и физическое
 воспитание

Рабочая программа дисциплины

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту






для программы специалитета

по направлению подготовки 21.05.04 Горное дело

Специализация: **Электрификация и автоматизация горного производства**

Форма обучения: очная

Автор(ы): Иннокентьев Андрей Валерьевич, ст.преп. кафедры ГСЭПДиФВ
 Гоголев Николай Ефимович к.п.н., доцент кафедры ГСЭПДиФВ,
 Константинов Юрий Юрьевич, ст.преп. кафедры ГСЭПДиФВ, e-mail iuiu.konstantinov@s-vfu.ru

<p>РЕКОМЕНДОВАНО</p> <p>Заведующий кафедрой разработчика  _____ / Павлова С.Н. _____ протокол №_06_ от «21»_февраля_2018 г.</p>	<p>ОДОБРЕНО</p> <p>Заведующий выпускающей кафедрой  _____ / Семёнов А.С. _____ протокол №_06_ от «21»_февраля_2018 г.</p>	<p>ПРОВЕРЕНО</p> <p>Нормоконтроль в составе ОП пройден Специалист УМО/деканата  / Баишева О.Ю. _____ от «21»_марта_2018 г.</p>
<p>Рекомендовано к утверждению в составе ОП</p> <p>Председатель УМК  /Константинова Т.П. Протокол УМК №_03_ от «23»_марта_2018 г.</p>		<p>Эксперт УМК</p> <p> /Егорова М.В. «21»_марта_2018 г.</p>

Мирный 2018 г.

1. АННОТАЦИЯ
к рабочей программе дисциплины
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
Трудоемкость _з.е.

1.1. Цель освоения и краткое содержание дисциплины

Цель освоения: формирование физической культуры личности и способности, направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Краткое содержание дисциплины: Основа знаний. Практические занятия.

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения программы (содержание и коды компетенций)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	Знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Уметь использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Индекс	Наименование дисциплины (модуля), практики	Семе стр изуче ния	Индексы и наименования учебных дисциплин (модулей), практик	
			на которые опирается содержание данной дисциплины (модуля)	для которых содержание данной дисциплины (модуля) выступает опорой
	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	3,4,5, 6,7,8	Школьный курс по физической культуре и безопасности жизнедеятельности	С1.Б.4 Физическая культура и спорт С1.Б.5 Безопасность жизнедеятельности

1.4. Язык преподавания: [русский]

2. Объем дисциплин в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Выписка из учебного плана:

Код и название дисциплины по учебному плану	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	
Курс изучения	2,3,4	
Семестр(ы) изучения	3-8	
Форма промежуточной аттестации (зачет/экзамен)	зачет	
Курсовой проект/ курсовая работа (указать вид работы при наличии в учебном плане), семестр выполнения	-	
Трудоемкость (в ЗЕТ)		
Трудоемкость (в часах) (сумма строк №1,2,3), в т.ч.:	328	
№1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (КР), в часах:	Объем аудиторной работы, в часах	В т.ч. с применением ДОТ или ЭО, в часах
Объем работы (в часах) (1.1.+1.2.+1.3.):	328	
1.1. Занятия лекционного типа (лекции)		
1.2. Занятия семинарского типа, всего, в т.ч.:		
- семинары (практические занятия, коллоквиумы т.п.)	328	
- лабораторные работы		
- практикумы		
1.3. КСР (контроль самостоятельной работы, консультации)		
№2. Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (в часах)		
№3. Количество часов на экзамен (при наличии экзамена в учебном плане)		

3. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

3.1. Распределение часов по темам и видам учебных занятий

Тема	Всего часов	Контактная работа, в часах									Часы СРС
		Лекции	из них с применением ЭО и ДОТ	Семинары (практические занятия, коллоквиумы)	из них с применением ЭО и ДОТ	Лабораторные работы	из них с применением ЭО и ДОТ	Практикумы	из них с применением ЭО и ДОТ	КСР (консультации)	
2 курс											
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		-	-	68	-	-	-	-	-	-	-
Социально-биологические основы физической культуры		-	-	68	-	-	-	-	-	-	-
3 курс											
Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья		-	-	124	-	-	-	-	-	-	-
4 курс											
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности		-	-	68	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов		-		328							

3.2. Содержание тем программы дисциплины

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

3.3. Формы и методы проведения занятий, применяемые учебные технологии

Учебным планом предусмотрены практические занятия – 328 часов.

Формы занятий - способы организации учебно-воспитательного процесса, которые характеризуются определенным типом взаимодействия преподавателя и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий. В настоящее время используются обязательные урочные (учебные) и неурочные формы занятий.

Неурочные формы – это занятия, проводимые как специалистами (организованно), так и самими занимающимися (самостоятельно) с целью развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков, активного отдыха, укрепления или восстановления здоровья, сохранения или повышения работоспособности (соревнования, утренняя гимнастика, физкультпауза и т.п.) и др.

Выбор конкретной неурочной формы занятий определяется интересами и склонностями занимающихся.

Урочные (учебные) формы являются основными в системе физического воспитания. Они имеются в учебных планах ВУЗов (учебная дисциплина «Физическая культура») на всех факультетах.

Урок – это исторически сложившаяся форма обучения, которая совершенствовалась длительное время. В урок по физической культуре (как основной формы занятий физическими упражнениями) заложены возможности для решения стратегических задач физической культуры: всестороннего, гармоничного развития студентов, их направленной и эффективной подготовки к жизни. Урок является наиболее экономной и эффективной формой организации систематических занятий как в физическом воспитании, так и в спортивной тренировке и прикладной физической подготовке. В нем созданы наилучшие условия для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач физического воспитания. Признаками урока являются: ведущая роль педагога, отвечающего за организацию и проведение урока; стабильное расписание занятий, обеспечивающее их систематичность и правильное чередование работы и отдыха; постоянный состав занимающихся, желательно однородный по возрасту, полу, подготовленности, состоянию здоровья; соответствие учебного материала программе и особенностям контингента занимающихся; широкие возможности применения различных методов обучения и тренировки, воспитания и организации, контроля и управления с обязательным учетом уровня физического состояния занимающихся.

Методы организации занимающихся на учебном занятии (уроке) В практике физического воспитания применяются следующие методы:

1. Фронтальный метод – упражнения выполняются всем составом группы, независимо от форм построения студентов (в колоннах, нескольких шеренгах, в кругу);

2. Групповой метод – разные задания выполняются в нескольких группах одновременно. Разделение занимающихся на группы и определение содержания заданий осуществляются с учетом пола, уровня подготовленности и других признаков (например, по росту-весовым показателям на занятиях по баскетболу, борьбе).

3. Индивидуальный метод - получаемые задания индивидуальны и выполняются самостоятельно. Задания предназначены для занимающихся, значительно отличающихся от основного состава группы по своей подготовленности, особенностям и способностям, по состоянию здоровья.

4. Круговой метод - предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах («станциях»), расположенных по кругу зала или спортивной площадки. Круг включает от 4 до 10 упражнений («станций»). На каждой «станции» выполняется один вид упражнений или двигательных действий. Их состав подбирается с расчетом на комплексное развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма. Весь круг проходят от 1 до 3 раз без интервала или с определенным интервалом отдыха между «станциями».

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

СРС и лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Рейтинговый регламент по дисциплине:

Вид выполняемой учебной работы	Количество	Количество
--------------------------------	------------	------------

(контролирующие мероприятия)	баллов (min)	баллов (max)
Теоретический раздел	7	14
Методико-практический раздел	7	14
Учебно-тренировочный раздел: -ОФП - СТП	20	40
Посещаемость	13	17
Зачетные нормативы	13	15
Количество баллов для получения зачета (min-max)	60	100

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6.1. Показатели, критерии и шкала оценивания

Коды оцениваемых компетенций	Показатель оценивания (по п.1.2.РПД)	Шкалы оценивания уровня сформированности элементов компетенций		
		Уровни освоения	Критерии оценивания (дескрипторы)	Оценка
ОК-8	<p>Знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Уметь использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	Высокий	<p>Сформированные систематические представления об основах физической культуры и здорового образа жизни; способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p>Сформированное умение осуществлять, использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности; делать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; - применять основные методики самостоятельных занятий и уметь вести самоконтроль за состоянием своего организма.</p> <p>Успешное и систематическое владение методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	Зачтено
		Базовый	<p>Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основах правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой</p>	

			<p>направленности. В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы использование основных методик самостоятельных занятий и умение вести самоконтроль за состоянием своего организма;</p> <p>В целом успешное, но несистематическое владение методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	
		Минимальный	<p>Неполные представления об основах способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>Несистематическое использование индивидуальных видов спорта или систем физических упражнений;</p> <p>Фрагментарное владение методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	
		Не освоены	<p>Фрагментарные представления об основах физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Фрагментарное использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.</p> <p>Отсутствие навыков владения методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	Не зачтено

6.2. Типовые контрольные задания (вопросы) для промежуточной аттестации

Контрольные задания не предусмотрены. Студент сдает нормативы по отдельным видам спорта.

6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Оценка знаний производится на основе баллов БРС текущего контроля (максимум 100 баллов).

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

№	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов	Наличие грифа, вид грифа	НБ СВФУ, кафедральная библиотека и кол-во экземпляров	Электронные издания: точка доступа к ресурсу (наименование ЭБС, ЭБ СВФУ)
Основная литература				
1	Барчуков С.В. Физическая культура учебник М.: ИЦ "Академия" 2013		25	
2	Лысова, И. А. Физическая культура учебное пособие Москва : Московский гуманитарный университет, 2011		26	http://www.iprbookshop.ru/8625.html
3	Лысова, И. А. Физическая культура учебное пособие Москва : Московский гуманитарный университет, 2011		26	http://www.iprbookshop.ru/8625.html
4	Чеснова Е.Л. Физическая культура Учебное пособие М.: Директ-Медиа, 2013		26	https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210945&sr=1
5	Чертов, Н.В. Физическая культура Учебное пособие Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2012		26	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131
Дополнительная литература				
1	Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента учебное пособие М.: Кнорус 2013	МО	4	www.iprbookshop.ru www.biblioclub.ru elibrary.ru

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее сеть-Интернет), необходимых для освоения дисциплины

Elibrary.ru – Научная электронная библиотека.

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации (Спортивный зал)

Перечень основного оборудования, учебно-наглядных пособий:

шведская стенка (6 шт.); баскетбольный щит, кольцо (6 шт.); волейбольные стойки, сетка (комплект) (1шт.); спортивное табло (1шт.); Гимнастические маты (24шт.); моноблок HP (1шт.). 678170, Республика Саха (Якутия), г. Мирный, ул. Тихонова д. 5, корп. 3

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

10.1. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются следующие информационные технологии: использование на занятиях электронных изданий (чтение лекций с использованием слайд-презентаций, электронного учебного пособия); использование специализированных и офисных программ, информационных (справочных) систем; организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты и СДО, Moodle.

10.2. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение:

Предоставление телематических услуг доступа к сети интернет (договор №236 от 17.03.2015 г. на оказание услуг по предоставлению телематических услуг доступа к сети Интернет с ОАО «Ростелеком». Срок действия документа: автоматическая пролонгация на каждый следующий календарный год); Пакет локальных офисных программ для работы с документами (лицензия №62235736 от 06.08.2013 г.) АО «СофтЛайн Интернет Трейд» на право использование программ для ЭВМ: Microsoft (Windows, Office). Лицензионное антивирусное программное обеспечение (лицензия №1882-150208-083432 от 08.12.2015 г.) ЗАО «Лаборатория Касперского». Срок действия документа: с "08" декабря 2015 г. по "14" декабря 2016 г.) Срок действия документа: бессрочно); Свободный офисный пакет «Open Office»; Лицензионное антивирусное программное обеспечение (договор № 2283 - 06/17 от 06.06.2017 г. на право использования программ для ЭВМ (неисключительную лицензию) NOD32 Antivirus Business Edition с ИП Ивановым Айсеном Александровичем. Срок действия документа: 1 год); Свободный офисный пакет «Open Office»; Лицензионное антивирусное программное обеспечение (лицензия №1FB6-180816-092127-1-11876 от 06.08.2018 г. ЗАО «Лаборатория Касперского». Срок действия документа: с "06" августа 2018 г. по "31" августа 2020 г.)

