

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) государственного автономного образовательного  
учреждения высшего образования «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К.  
Аммосова» в г. Мирном

Кафедра гуманитарных, социально-экономических правовых дисциплин и физического  
воспитания

Рабочая программа дисциплины

**Б1.В.ДВ.01.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

для программы бакалавриата  
по направлению подготовки

02.03.03 Математическое обеспечение и администрирование информационных  
систем

Профиль подготовки: Системное и интернет-программирование

Форма обучения: очная

Автор(ы): Адамова Т.Н., ассистент кафедры ГСЭПДиФВ, konstyuuy@mail.ru

РЕКОМЕНДОВАНО	ОДОБРЕНО	ПРОВЕРЕНО
Заведующий кафедрой гуманитарных, социально-экономических, правовых дисциплин и физического воспитания  _____/Павлова С.Н./ протокол № <u>5</u> от <u>27.03.2023</u>	Заведующий кафедрой фундаментальной и прикладной математики  <u>[подпись]</u> /Гадоев М.Г./ протокол № <u>6</u> от <u>13.04.2023</u>	Нормоконтроль в составе ОП пройден Специалист УМО <u>[подпись]</u> /Титова Д.Я./  <u>10.05.2023</u>
Рекомендовано к утверждению в составе ОП  Председатель УМС <u>[подпись]</u> /Константинова Т.П./ Протокол УМС №7 от «11» мая 2023 г.		Эксперт УМС <u>[подпись]</u> Ефремова В.А.  <u>11.05.2023</u>

Мирный 2023

**1. АННОТАЦИЯ**  
**к рабочей программе дисциплины**  
**Б1.В.ДВ.01.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**  
Трудоемкость - 3.е.

**1.1. Цель освоения и краткое содержание дисциплины**

Цель освоения: ормирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, формирования культуры здоровья, развития физических качеств и способностей, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Краткое содержание дисциплины: содержание предмета, основная цель курса, задачи курса, ключевые понятия, методологический инструментарий изучения предмета данной дисциплины..

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

Наименование категории (группы) компетенций	Планируемые результаты освоения программы (код и содержание компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе и здоровье сбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний УК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	<b>Знать:</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний <b>Уметь:</b> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры <b>Владеть:</b> навыками оздоровительных систем	БРС

**1.3. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Индекс	Наименование дисциплины (модуля), практики	Семестр изучения	Индексы и наименования учебных дисциплин (модулей), практик	
			на которые опирается содержание данной дисциплины (модуля)	для которых содержание данной дисциплины (модуля) выступает опорой
Б1.В.ДВ.01.01	Элективные курсы по физической культуре и спорту	2,3,4,5,6	Б1.О.04.01 Безопасность жизнедеятельности	

**1.4. Язык преподавания:** русский

**2. Объем дисциплины 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:

Индекс и наименование дисциплины по учебному плану	Б1.В.ДВ.01.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту	
Курс изучения	1,2,3	
Семестр(ы) изучения	2,3,4,5,6	
Форма промежуточной аттестации (зачет/экзамен)	зачет	
Курсовой проект/ курсовая работа (указать вид работы при наличии в учебном плане), семестр выполнения	нет	
Трудоемкость (в ЗЕТ)	-	
<b>Трудоемкость (в часах)</b> (сумма строк №1,2,3), в т.ч.:	328	
<b>№1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (КР), в часах:</b>	Объем аудиторной работы, в часах	В т.ч. с применением ДОТ или ЭО <sup>1</sup> , в часах
Объем работы (в часах) (1.1.+1.2.+1.3.):	193	-
1.1. Занятия лекционного типа (лекции)	-	-
1.2. Занятия семинарского типа, всего, в т.ч.:		-
- семинары (практические занятия, коллоквиумы и т.п.)	193	-
- лабораторные работы	-	-
- практикумы	-	-
1.3. КСР (контроль самостоятельной работы, консультации)	6	-
<b>№2. Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (в часах)</b>	128	
<b>№3. Количество часов на экзамен</b> (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)
Легкая атлетика	41			24						1	16
Гимнастика	40			24							16
Спортивные игры Баскетбол Волейбол	41			24						1	16
Общая физическая подготовка	41			24						1	16
Лыжная подготовка	40			24							16
Кроссовая подготовка	41			24						1	16
Основы знаний по физической культуре	41			24						1	16
Нормативы, госты, ГТО	42			25						1	16
<b>Всего часов</b>	<b>328</b>			<b>193</b>						<b>6</b>	<b>128</b>

#### 3.2. Содержание тем программы дисциплины

##### Тема 1. Легкая атлетика

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Организация и проведение занятий. Совершенствование выполнения легкоатлетических упражнений. Правила безопасности на занятиях.

##### Тема 2. Гимнастика

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Организация и проведение занятий. Правила безопасности на занятиях, страховка и помощь при выполнении упражнений

##### Тема 3. Спортивные игры

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Организация и проведение занятий. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Правила безопасности на занятиях.

##### Тема 4. Общая физическая подготовка

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ Организация и проведение занятий. Правила безопасности на занятиях.

##### Тема 5. Общая физическая подготовка

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ Организация и проведение занятий. Правила безопасности на занятиях.

##### Тема 6. Лыжная подготовка

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ Организация и проведение занятий. Коньковый и классический стиль. Правила безопасности на занятиях.

#### **Тема 7. Кроссовая подготовка**

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ Организация и проведение занятий. Правила безопасности на занятиях

#### **Тема 8. Основы знаний по физической культуре**

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ Организация и проведение занятий. Правила безопасности на занятиях.

### **4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы<sup>2</sup> обучающихся по дисциплине Содержание СРС**

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	Вид СРС	Трудо-емкость (в часах)	Формы и методы контроля
1	Легкая атлетика	дополнительные занятия по видам спорта	16	индивидуальные беседы и консультации с преподавателем
2	Гимнастика	дополнительные занятия по видам спорта	16	индивидуальные беседы и консультации с преподавателем
3	Спортивные игры Баскетбол Волейбол	дополнительные занятия по видам спорта	16	индивидуальные беседы и консультации с преподавателем
4	Общая физическая подготовка	дополнительные занятия по видам спорта	16	- индивидуальные беседы и консультации с преподавателем
5	Лыжная подготовка	дополнительные занятия по видам спорта	16	
6	Кроссовая подготовка	дополнительные занятия по видам спорта	16	
7	Основы знаний по физической культуре	дополнительные занятия по видам спорта	16	
8	Нормативы, гости, ГТО	дополнительные занятия по видам спорта	16	
	Всего		<b>128</b>	

### **5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Руководящими документами для студентов при изучении дисциплины служат учебная программа, методические указания преподавателя для выполнения контрольной работы, составленные с таким расчетом, чтобы помочь студентам организовать самостоятельную работу и облегчить усвоение дисциплины.

<sup>2</sup> Самостоятельная работа студента может быть внеаудиторной (выполняется студентом самостоятельно без участия преподавателя – например, подготовка конспектов, выполнение письменных работ и др.) и аудиторной (выполняется студентом в аудитории самостоятельно под руководством преподавателя – например, лабораторная или практическая работа).

Промежуточной аттестацией по дисциплине является зачет.

**Рейтинговый регламент по дисциплине:**

Вид выполняемой учебной работы (контролирующие мероприятия)	Количество баллов (min)	Количество баллов (max)
Посещение занятий	20	20
Нормативы	20	30
ГТО	20	30
<b>Количество баллов для получения зачета (min-max)</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

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

6.1. Показатели, критерии и шкала оценивания

Коды оцениваемых компетенций	Индикаторы достижения компетенций	Показатель оценивания (по п.1.2.РПД)	Шкалы оценивания уровня сформированности компетенций/элементов компетенций		
			Уровни освоения	Критерии оценивания (дескрипторы)	Оценка
УК-7	УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний УК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	<b>Знать:</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний <b>Уметь:</b> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры <b>Владеть:</b> навыками оздоровительных систем	Освоено	Сдача нормативов	Зачтено
			Не освоено	Не сдал норматив	Не зачтено

6.2. Примерные контрольные задания (вопросы) для промежуточной аттестации

6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

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

Практические занятия и контрольная работа по дисциплине – это работа, которая выполняется студентом и является совокупностью полученных результатов самостоятельного

исследования теоретических положений и отработки практических навыков в период изучения дисциплины в структурных подразделениях университета.

В ходе изучения дисциплины в структурных подразделениях университета и самостоятельной работы, независимо от места ее проведения, каждый студент ведет рабочую тетрадь, в которой ведется запись заданий и полученных результатов самостоятельного исследования теоретических положений. В конце практического занятия рабочая тетрадь подписывается преподавателем.

**7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины<sup>3</sup>**

№	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)
<b>Основная литература<sup>4</sup></b>				
1	Барчуков С.В. Физическая культура и спорт: Методология, теория, практика. - М.: Академия, 2013		15	
2	Захарова Л.В. И др. Физическая культура учебник Красноярск: СФУ 2017		15	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=497151&amp;sr=1">https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=497151&amp;sr=1</a>
<b>Дополнительная литература</b>				
1	Чеснова Е.Л. Физическая культура учебное пособие М.: Директ-едиа 2013		15	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=210945&amp;sr=1">https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=210945&amp;sr=1</a>
2	Гребенников Ю.В. И др. Физическая культура. Ч.2 учебное пособие Кемерово: КГУ 2019		15	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=572859&amp;sr=1">https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=572859&amp;sr=1</a>

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

№	Наименование	Формат документа	Ссылка (URL) на Интернет ресурс
1.	Виртуальная библиотека спортивной информации, собрана коллекция ссылок по видам спорта	html	<a href="http://sportsvl.com/">http://sportsvl.com/</a>
2.	Лекции по физической культуре и спорту	html	<a href="http://efdeports.com/">http://efdeports.com/</a>
3.	Спортивные ресурсы (обзор ресурсов, список новых научно-спортивных публикаций и др.)	html	<a href="http://www.iasi.org/resources/index.html">http://www.iasi.org/resources/index.html</a>
4.	Энциклопедия по видам спорта	html	<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
5.	Спортивная библиотека (книги, рефераты и др. в электронном виде)	html	<a href="http://www.sportlib.ru/">http://www.sportlib.ru/</a>

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

Спортивный зал, г. Мирный, ул. Тихонова, д. 5, корп. 3

Амортизирующее баскетбольное кольцо (6 шт.); Тележка для волейбольных мячей Mikasa (2 шт.); Будо - мат с зацепами "Ласточкин хвост" (24 шт.); Ворота для мини-футбола (2 шт.); Вышка судейская для волейбола (1 шт.); Ракетки для настольного тенниса (10 шт.); Сетка волейбольная с тросом АТЕМІ (4 шт.); Теннисный стол складной Kettler (4 шт.); Таймер для тренировочного процесса Everlast (4 шт.); НС Счетное табло Mikasa (4 шт.); Мяч баскетбольный STAR 4347 Mania (50 шт.); Мячи для мини-футбола STAR FB24 FUTSAL 4 (20 шт.); Сетка для настольного тенниса (6 шт.); Лыжи беговые MARPETTI (50 шт.); Лыжные палки для беговых лыж (60 шт.); Пьедестал почета (1 шт.); Волейбольные стойки (2 шт.); Шведские стенки (6 шт.); Гимнастические маты (23 шт.)

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

### 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.

