

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 Гуманитарные, социально-экономические, правовые дисциплины и физическое  
воспитание


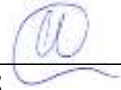
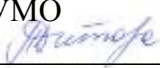
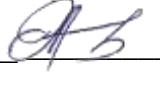

Рабочая программа дисциплины

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

для программы бакалавриата  
по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника  
Профиль: Электроэнергетика

Форма обучения: очная

Автор: Константинов Ю.Ю., ст. преподаватель кафедры ГСЭПДиФВ

РЕКОМЕНДОВАНО Заведующий кафедрой разработчика _ГСЭПДиФВ_ Павлова С.Н./  протокол № 08 от «04» апреля 2023 г.	ОДОБРЕНО Заведующий выпускающей кафедрой _ЭиАПП_ Семенов А.С./  протокол № 08 от «08» апреля 2023 г.	ПРОВЕРЕНО Нормоконтроль в составе ОП пройден Специалист УМО Титова Д.Я./  «24» апреля 2023 г.
Рекомендовано к утверждению в составе ОП Председатель УМС Константинова Т.П./  протокол УМС №7 от «11» мая 2023 г.		Эксперт УМС Ефремова В.А./  «11» мая 2023 г.

Мирный 2023 г.

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

Трудоемкость \_з.е.

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

**Цель освоения:** Целью элективных курсов по физической культуре (общей физической подготовки) является формирование у обучающихся физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности

**Краткое содержание дисциплины:** Легкая атлетика. Общая физическая подготовка. Гимнастика с предметами. Легкая атлетика. Волейбол. Баскетбол. Атлетическая гимнастика. Настольный теннис. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и специалистов.

**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 здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Обосновывает выбор здоровьесберегающей технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности УК-7.4 Устанавливает соответствие выбранных средств и методов укрепления	<b>Знать:</b> роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; основы физической культуры и здорового образа жизни; владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); <b>Уметь:</b> использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для	БРС, Зачет

		<p>здоровья, физического совершенствования показателям уровня физической подготовленности УК-7.5 Определяет готовность к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО</p>	<p>повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей; применять средства физической культуры для профилактики, оздоровления и реабилитации человека; применять методы первой помощи; определять физическое состояние здоровья посредством определения артериального давления, пульса, частоты дыхания; средствами совершенствования и оздоровления организма; навыками использования физических упражнений для укрепления и восстановления здоровья, развития и совершенствования физических качеств; силы, быстроты, гибкости.</p> <p><b>Владеть:</b> средствами совершенствования и оздоровления организма; навыками использования физических упражнений для укрепления и восстановления здоровья, развития и совершенствования физических качеств; силы, быстроты, гибкости.</p>	
--	--	--	--	--

### 1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Индекс	Наименование дисциплины (модуля), практики	Курс 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 дисциплины по физической культуре и спорту	1	Школьный курс по физической культуре	

### 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 (очное обучение):

Код и название дисциплины по учебному плану	<b>Б1.В.ДВ.01.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту</b>	
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	-	
Трудоемкость (в ЗЕТ)		
<b>Трудоемкость (в часах), в т.ч.:</b>	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, в часах
Объем работы (в часах):	189	
1.1. Занятия лекционного типа (лекции)		
1.2. Занятия семинарского типа, всего, в т.ч.:		
- семинары (практические занятия, коллоквиумы и т.п.)	183	
- лабораторные работы		
- практикумы		
1.3. КСР (контроль самостоятельной работы, консультации)	6	
<b>№2. Самостоятельная работа обучающихся (СРС), (в часах)</b>	139	
<b>№3. Количество часов на экзамен (зачет)</b>	-	

**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	КСР (консультации)	
<b>2 семестр</b>										
Лыжная подготовка				8						6
Кроссовая подготовка				8					0,5	6
Основы знаний по физической культуре				8						6
Нормативы, гости, ГТО				10					0,5	7
Итого				34					1	25
<b>3 семестр</b>										
Легкая атлетика				8						6
Гимнастика				8					0,5	7
Спортивные игры Баскетбол Волейбол				8						7
Общая физическая подготовка				8					0,5	7
Итого				32					1	27
<b>4 семестр</b>										
Лыжная подготовка				12						5
Кроссовая подготовка				12					0,5	5
Основы знаний по физической культуре				13						6

Нормативы, гости, ГТО				14						0,5	6
Итого				51						1	22
5 семестр											
Легкая атлетика				8							6
Гимнастика				8						0,5	7
Спортивные игры Баскетбол Волейбол				8							7
Общая физическая подготовка				8						0,5	7
Итого				32						1	27
6 семестр											
Лыжная подготовка				8							9
Кроссовая подготовка				8						0,5	9
Основы знаний по физической культуре				8							10
Нормативы, гости, ГТО				10						0,5	10
Итого				34						2	38
<b>Всего часов</b>	<b>324</b>	<b>-</b>			<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>324</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

### 3.3. Формы и методы проведения занятий, применяемые учебные технологии

Учебным планом предусмотрены практические занятия – 68 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<sup>1</sup> обучающихся по дисциплине

##### Содержание СРС

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	Вид СРС	Трудо-емкость (в часах)	Формы и методы контроля
1	Легкая атлетика	Конспект, реферат, презентация	12	БРС, Зачет
2	Гимнастика	Конспект, реферат, презентация	14	БРС, Зачет
3	Спортивные игры Баскетбол Волейбол	Конспект, реферат, презентация	14	БРС, Зачет
4	Общая физическая подготовка	Конспект, реферат, презентация	14	БРС, Зачет
5	Лыжная подготовка	Конспект, реферат, презентация	20	БРС, Зачет
6	Кроссовая подготовка	Конспект, реферат, презентация	20	БРС, Зачет
7	Основы знаний по физической культуре	Конспект, реферат, презентация	22	БРС, Зачет
8	Нормативы, гости, ГТО	Конспект, реферат, презентация	23	БРС, Зачет
	Всего часов	Конспект, реферат, презентация	139	

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

##### Рейтинговый регламент по дисциплине:

Вид выполняемой учебной работы (контролирующие мероприятия)	Количество баллов (min)	Количество баллов (max)
Посещение занятий	20	20
Нормативы	20	30
Сдача СРС	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

<sup>1</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).



**дисциплине**

6.1. Показатели, критерии и шкала оценивания

Предлагается определить критерии оценивания в соответствии с уровнями учебных целей по Блуму. Форма проведения экзамена: собеседование с решением практических заданий.

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 Обосновывает выбор здоровьесберегающей технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности УК-7.4 Устанавливает соответствие выбранных средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования показателям уровня физической подготовленности	<b>Знать:</b> роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; основы физической культуры и здорового образа жизни; владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно – технической подготовке); <b>Уметь:</b> использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих	Высокий	Сдача нормативов на отлично	Зачтено
			Базовый	Сдача нормативов на хорошо	Зачтено
			Минимальный	Сдача нормативов на удовлетворительно	Зачтено
			Не освоены	Никакие нормативы не сдал	Не зачтено

	<p>УК-7.5 Определяет готовность к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО</p>	<p>функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; применять средства физической культуры для профилактики, оздоровления и реабилитации человека; применять методы первой помощи; определять физическое состояние здоровья посредством определения артериального давления, пульса, частоты дыхания; средствами совершенствования и оздоровления организма; навыками использования физических упражнений для укрепления и восстановления здоровья, развития и совершенствования физических качеств; силы, быстроты, гибкости.</p> <p><b>Владеть:</b> средствами совершенствования и оздоровления организма;</p>			
--	---	--	--	--	--

		<p>навыками использования физических упражнений для укрепления и восстановления здоровья, развития и совершенствования физических качеств; силы, быстроты, гибкости.</p>			
--	--	--	--	--	--

**6.2. Типовые контрольные задания (вопросы) для промежуточной аттестации**  
 Не предусмотрено

**6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания**

Балльно-рейтинговая система и нормативы.

**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)
<b>Основная литература</b>				
1	Барчуков С.В. Физическая культура учебник М.:ИЦ "Академия", 2013		18	
2	Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. Физическая культура учебник Красноярск: СФУ, 2017		18	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a>
3	Быченков С.В. Физическая культура учебник Саратов: Вузовское образование, 2016		15	<a href="http://www.iprbookshop.ru/49867">http://www.iprbookshop.ru/49867</a>
<b>Дополнительная литература</b>				
1	Лысова, И. А. Физическая культура учебное пособие Москва : Московский гуманитарный университет, 2011		18	<a href="http://www.iprbookshop.ru/8625.html">http://www.iprbookshop.ru/8625.html</a>
2	Чеснова Е.Л. Физическая культура Учебное пособие М.: Директ-Медиа, 2013		18	<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>
3	Чертов, Н.В. Физическая культура Учебное пособие Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2012		18	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a>

**8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети-Интернет, необходимых для освоения дисциплины**

- <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=444184>
- Электронно-библиотечная система образовательных и просветительских изданий //www.iqlib.ru
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам. ФГАУ ГНИИ ИТТ "Информика" //www.window.edu.ru

**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.);

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**

### **10.1. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине<sup>2</sup>**

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.

---

<sup>2</sup>В перечне могут быть указаны такие информационные технологии, как использование на занятиях электронных изданий (чтение лекций с использованием слайд-презентаций, электронного курса лекций, графических объектов, видео- аудио- материалов (через Интернет), виртуальных лабораторий, практикумов), специализированных и офисных программ, информационных (справочных) систем, баз данных, организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты, форумов, Интернет-групп, скайп, чаты, видеоконференцсвязь, компьютерное тестирование, дистанционные занятия (олимпиады, конференции), вебинар (семинар, организованный через Интернет), подготовка проектов с использованием электронного офиса или оболочки) и т.п.

