

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



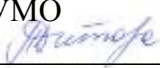
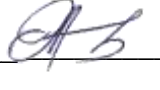

Рабочая программа дисциплины

**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: заочная

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

РЕКОМЕНДОВАНО	ОДОБРЕНО	ПРОВЕРЕНО
Заведующий кафедрой разработчика _ГСЭПДиФВ_ Павлова С.Н./  протокол № 08 от «04» апреля 2023 г.	Заведующий выпускающей кафедрой _ЭиАПП_ Семенов А.С./  протокол № 08 от «08» апреля 2023 г.	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</p> <p>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	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 дисциплины по физической культуре и спорту	2,3,4,5,6	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):	-	
1.1. Занятия лекционного типа (лекции)		
1.2. Занятия семинарского типа, всего, в т.ч.:		
- семинары (практические занятия, коллоквиумы и т.п.)	-	
- лабораторные работы		
- практикумы		
1.3. КСР (контроль самостоятельной работы, консультации)	-	
<b>№2. Самостоятельная работа обучающихся (СРС), (в часах)</b>	308	
<b>№3. Количество часов на экзамен (зачет)</b>	20	



Нормативы, гости, ГТО												18
Итого												70
5 семестр												
Легкая атлетика												14
Гимнастика												14
Спортивные игры Баскетбол Волейбол												14
Общая физическая подготовка												14
Итого												56
6 семестр												
Лыжная подготовка												17
Кроссовая подготовка												17
Основы знаний по физической культуре												18
Нормативы, гости, ГТО												18
Итого												70
<b>Всего часов</b>												<b>308</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.

### 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	38	БРС, Зачет
2	Гимнастика	Конспект, реферат, презентация	38	БРС, Зачет
3	Спортивные игры Баскетбол Волейбол	Конспект, реферат, презентация	38	БРС, Зачет
4	Общая физическая подготовка	Конспект, реферат, презентация	38	БРС, Зачет
5	Лыжная подготовка	Конспект, реферат, презентация	38	БРС, Зачет
6	Кроссовая подготовка	Конспект, реферат, презентация	38	БРС, Зачет
7	Основы знаний по физической культуре	Конспект, реферат, презентация	40	БРС, Зачет
8	Нормативы, гости, ГТО	Конспект, реферат, презентация	40	БРС, Зачет
	Всего часов	Конспект, реферат, презентация	308	

#### 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>

<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).



**6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по 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.	<p>УК-7.1 Обосновывает выбор здоровьесберегающей технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.4 Устанавливает соответствие выбранных средств и методов укрепления здоровья, физического совершенствования</p>	<p><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);</p> <p><b>Уметь:</b> использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для</p>	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>ния 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 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</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>организма;  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](http://www.iqlib.ru)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам. ФГАУ ГНИИ ИТТ "Информика" [//www.window.edu.ru](http://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.

