

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Мурманский арктический государственный университет»
в г. Апатиты

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки

13.03.02 Электроэнергетика и электротехника
направленность (профиль) Высоковольтные электроэнергетика и электротехника

(код и наименование направления подготовки
с указанием направленности (профиля) (наименования магистерской программы))

высшее образование – бакалавриат

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

бакалавр

квалификация

заочная

форма обучения

2015

год набора

Составитель:
Барашин Г.Н, ст. преподаватель
кафедры общих дисциплин

Утверждено на заседании кафедры
общих дисциплин
(протокол № 1 от 24 января 2017 г.)

Зав.кафедрой



Савельева О. В.

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ - повышение физической подготовленности студентов, формирование способности направленно использовать разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья; психофизическая подготовка и самоподготовка к будущей профессиональной деятельности. Дисциплина направлена на совершенствование отдельных физических и специальных качеств, особо необходимых для высокопроизводительного труда в определенной профессии; на формирование прикладных знаний и умений применения средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха с учетом меняющихся условий труда, быта и возрастных особенностей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- медико-биологические и психологические основы физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- нормы здорового образа жизни;
- ценности физической культуры;
- способы физического совершенствования организма;
- основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- содержание, формы и методы организации учебно-тренировочной и соревновательной работы;
- систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью;
- правила личной гигиены;
- технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.

Уметь:

- приобретать личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;
- использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, для воспитания патриотизма, формирование здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях;
- определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека;
- правильно оценивать свое физическое состояние;
- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;
- регулировать физическую нагрузку.

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);
- средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Настоящая программа по учебной дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» составлена с учетом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по прикладной физической культуре в высшей школе.

В высших учебных заведениях «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста и устойчивости его профессиональной работоспособности.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

| Курс | Семестр | Трудоемкость в ЗЕТ | Общая трудоемкость (час.) | Контактная работа | | | Всего контактных часов | Из них в интерактивной форме | Кол-во часов в на СРС | Форма контроля |
|---------------|---------|--------------------|---------------------------|-------------------|----|----|------------------------|------------------------------|-----------------------|----------------|
| | | | | ЛК | ПР | ЛБ | | | | |
| 1 | 1 | - | 48 | - | - | - | - | 48 | - | |
| 1 | 2 | - | 60 | - | - | - | - | 56 | зачет | |
| 2 | 3 | - | 52 | - | - | - | - | 52 | - | |
| 2 | 4 | - | 56 | - | - | - | - | 56 | - | |
| 3 | 5 | - | 50 | - | - | - | - | 50 | - | |
| 3 | 6 | - | 62 | - | - | - | - | 62 | - | |
| Итого: | | - | 328 | - | - | - | - | - | зачет | |

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

| № п/п | Наименование раздела, темы | Контактная работа | | | Всего контактных часов | Из них в интерактивной форме | Кол-во часов на СРС | Кол-во часов на контроль |
|------------------|---|-------------------|----|----|------------------------|------------------------------|---------------------|--------------------------|
| | | ЛК | ПР | ЛБ | | | | |
| 1 семестр | | | | | | | | |
| 1. | Тема 1. Совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений. | - | - | - | - | - | 12 | - |
| 2. | Тема 2. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики. | - | - | - | - | - | 12 | - |
| 3. | Тема 3. Совершенствование техники выполнения различных элементов спортивной игры «Волейбол». | - | - | - | - | - | 12 | - |
| 4. | Тема 4. Гимнастика и акробатика. | - | - | - | - | - | 12 | - |
| | Всего за 1 семестр: | - | - | - | - | - | 48 | - |
| 2 семестр | | | | | | | | |
| 5. | Тема 5. Совершенствование техники выполнения различных способов передвижения на лыжах. | - | - | - | - | - | 14 | 1 |
| 6. | Тема 6. Совершенствование техники выполнения упражнений ОФП. | - | - | - | - | - | 14 | 1 |
| 7. | Тема 7. Совершенствование техники выполнения различных элементов спортивной игры «Баскетбол». | - | - | - | - | - | 14 | 1 |
| 8. | Тема 8. Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений. | - | - | - | - | - | 14 | 1 |
| | Зачет | - | - | - | - | - | - | 4 |
| | Всего за 2 семестр: | - | - | - | - | - | 56 | - |
| 3 семестр | | | | | | | | |
| 9. | Тема 1. Совершенствование техники и методики обучения легкоатлетическим упражнениям. Прикладное значение л/а упражнений. | - | - | - | - | - | 13 | - |
| 10. | Тема 2. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики. Прикладное значение упражнений. | - | - | - | - | - | 13 | - |
| 11. | Тема 3. Совершенствование техники и методики обучения элементам, спортивной игры «Волейбол». Прикладное значение спортивных игр. | - | - | - | - | - | 13 | - |
| 12. | Тема 4. Совершенствование техники и методики обучения игры «Футбол» Прикладное значение спортивных игр. | - | - | - | - | - | 13 | - |
| | Всего за 3 семестр: | - | - | - | - | - | 52 | - |
| 4 семестр | | | | | | | | |
| 13. | Тема 5. Совершенствование техники и методики обучения способам передвижения на лыжах. Прикладное значение лыжной подготовки. | - | - | - | - | - | 14 | - |
| 14. | Тема 6. Совершенствование техники и | - | - | - | - | - | 14 | - |

| № п/п | Наименование раздела, темы | Контактная работа | | | Всего контактных часов | Из них в интерактивной форме | Кол-во часов на СРС | Кол-во часов на контроль |
|------------------|---|-------------------|----|----|------------------------|------------------------------|---------------------|--------------------------|
| | | ЛК | ПР | ЛБ | | | | |
| | методики обучения элементам спортивной игры «Баскетбол». Прикладное значение спортивных игр. | | | | | | | |
| 15. | Тема 7. Совершенствование техники выполнения упражнений ОФП. Прикладное значение упражнений ОФП. | - | - | - | - | - | 14 | - |
| 16. | Тема 8. Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений. Прикладное значение гимнастических упражнений. | - | - | - | - | - | 14 | - |
| | Всего за 4 семестр: | - | - | - | - | - | 56 | - |
| 5 семестр | | | | | | | | |
| 17. | Тема 1. Учебно-тренировочные занятия. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. | - | - | - | - | - | 25 | - |
| 18. | Тема 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | - | - | - | - | - | 25 | - |
| | Всего за 5 семестр: | - | - | - | - | - | 50 | - |
| 6 семестр | | | | | | | | |
| 19. | Тема 3. Учебно-тренировочные занятия. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. | - | - | - | - | - | 30 | - |
| 20. | Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | - | - | - | - | - | 32 | - |
| | Всего за 6 семестр: | - | - | - | - | - | 62 | - |
| | Итого: | - | - | - | - | - | 328 | - |

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Основная литература:

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пос. - Ростов н/Д: Феникс, 2010. - 249 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пос. - 6-е изд., испр. и доп. - Ростов н/Д: Феникс, 2010. - 444 с.
3. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для бакалавриата и специалитета/ И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов,-М.: Издательство Юрайт,2019,- 493 с. – (серия; Бакалавр и специалист).-Режим доступа-:<https://biblio-online.ru/fizicheskaya-kultura-431427>
4. Жданкина,Е.Ф. Физическая культура, Лыжная подготовка: учеб. пособие для вузов/ Е.Ф.Жданкина, И.М. Добрынин; под науч. ред. С.В. Новаковского. – М.:

Издательство Юрайт, 2019. – 125 с. – (Серия: университеты России). – <https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnya-podgotovka-429446>

Дополнительная литература:

1. Голощاپов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебное пособие. – М.: Академия, 2010
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008.
3. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.: Кнорус, 2012. – 240 с.
4. Стриханов. М.Н Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие/М.Н.Стриханов,
5. В.И.Савинков. – 2-у изд. – М. :Издательство Юрайт, 2018. – 153 с. – (Серия: образовательный процесс). – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-416220>

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ(МОДУЛЯ)

В образовательном процессе используется:

- тренажерный зал, зал аэробики, теннисный зал, игровой зал ,которые оснащены:
-волейбольная сетка, баскетбольный щит, шведская стенка, волейбольный мяч, баскетбольный мяч ,футбольный мяч , ворота для игры в минифутбол, штанга спортивная , гиря , гантели ,скамейка для тяги, блины для штанги, тренажеры , турник ,зеркало , коврик для фитнеса, обруч, скакалка, шведская стенка ,фитнес-гантели ,мяч для фитнеса .
- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации ,мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная)

7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Microsoft Windows.
2. Microsoft Office / LibreOffice.

7.2. ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ

ЭБС «Издательство Лань»[Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Издательство Лань». – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>;

ЭБС «Электронная библиотечная система ЮРАЙТ» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>;

ЭБС «Университетская библиотека онлайн»[Электронный ресурс]: электронно-периодическое издание; программный комплекс для организации онлайн-доступа к лицензионным материалам / ООО «НексМедиа». – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/>.

7.3. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ

1. Электронная база данных Scopus.

7.4. ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1. Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>

2. Электронный справочник "Информио" для высших учебных заведений <http://www.informio.ru/>

8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ

Не предусмотрено.

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ.

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины «Элективные дисциплины(модули)по физической культуре и спорту» может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.