

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

2016

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	-	-	-	-	60	-	
2	3	-	52	-	-	-	-	52	-	
2	4	-	56	-	-	-	-	56	-	
3	5	-	50	-	-	-	-	50	-	
3	6	-	58	-	-	-	-	58	зачет	
Итого:		-	328	-	-	-	-	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 контакт	Из них в интеракт	Кол-во часов на	Кол-во часов на

		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.	-	-	-	-	-	15	-
6.	Тема 6. Совершенствование техники выполнения упражнений ОФП.	-	-	-	-	-	15	-
7.	Тема 7. Совершенствование техники выполнения различных элементов спортивной игры «Баскетбол».	-	-	-	-	-	15	-
8.	Тема 8. Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений.	-	-	-	-	-	15	-
	Всего за 2 семестр:	-	-	-	-	-	60	-
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	-	-	-	-	-	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				
	техники и методики обучения способам передвижения на лыжах. Прикладное значение лыжной подготовки.							
14.	Тема 6. Совершенствование техники и методики обучения элементам спортивной игры «Баскетбол». Прикладное значение спортивных игр.	-	-	-	-	-	14	-
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.	-	-	-	-	-	29	-
20.	Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	-	-	-	-	-	29	-
	Зачет	-	-	-	-	-	-	4
	Всего за 6 семестр:	-	-	-	-	-	58	-
	Итого:	-	-	-	-	-	328	4

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. Голощапов 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:учеб 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 "Информιο" 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.