

**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

**очная**

форма обучения

**2018**

год набора

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

Утверждено на заседании кафедры  
общих дисциплин  
(протокол № 13 от 08 июня 2018)

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	-	36	-	36	-	36	-	-	зачет
1	2	-	36	-	36	-	36	-	-	зачет
2	3	-	64	-	64	-	64	-	-	зачет
2	4	-	64	-	64	-	64	-	-	зачет
3	5	-	64	-	64	-	64	-	-	зачет
3	6	-	64	-	64	-	64	-	-	зачет
<b>Итого:</b>		-	<b>328</b>	-	<b>328</b>	-	<b>328</b>	-	-	<b>зачет</b>

## 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				
<b>1 семестр</b>								
1.	<b>Тема 1.</b> Совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений.	-	9	-	9	-	-	-
2.	<b>Тема 2.</b> Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики.	-	9	-	9	-	-	-
3.	<b>Тема 3.</b> Совершенствование техники выполнения различных элементов спортивной игры «Волейбол».	-	9	-	9	-	-	-
4.	<b>Тема 4.</b> Гимнастика и акробатика.	-	9	-	9	-	-	-
	<b>Зачет</b>	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Всего за 1 семестр:</b>	-	<b>36</b>	-	<b>36</b>	-	-	-
<b>2 семестр</b>								
5.	<b>Тема 5.</b> Совершенствование техники выполнения различных способов передвижения на лыжах.	-	9	-	9	-	-	-
6.	<b>Тема 6.</b> Совершенствование техники выполнения упражнений ОФП.	-	9	-	9	-	-	-
7.	<b>Тема 7.</b> Совершенствование техники выполнения различных элементов спортивной игры «Баскетбол».	-	9	-	9	-	-	-
8.	<b>Тема 8.</b> Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений.	-	9	-	9	-	-	-
9.	<b>Зачет</b>							
	<b>Всего за 2 семестр:</b>	-	<b>36</b>	-	<b>36</b>	-	-	-
<b>3 семестр</b>								
10.	<b>Тема 1.</b> Совершенствование техники и методики обучения легкоатлетическим упражнениям. Прикладное значение л/а упражнений.	-	16	-	16	-	-	-
11.	<b>Тема 2.</b> Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики. Прикладное значение упражнений.	-	16	-	16	-	-	-
12.	<b>Тема 3.</b> Совершенствование техники и методики обучения элементам, спортивной игры «Волейбол». Прикладное значение спортивных игр.	-	16	-	16	-	-	-
13.	<b>Тема 4.</b> Совершенствование техники и методики обучения игры «Футбол» Прикладное значение спортивных игр.	-	16	-	16	-	-	-

№ 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				
	<b>Зачет</b>	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Всего за 3 семестр:</b>	-	<b>64</b>	-	<b>64</b>	-	-	-
<b>4 семестр</b>								
14.	<b>Тема 5.</b> Совершенствование техники и методики обучения способам передвижения на лыжах. Прикладное значение лыжной подготовки.	-	16	-	16	-	-	-
15.	<b>Тема 6.</b> Совершенствование техники и методики обучения элементам спортивной игры «Баскетбол». Прикладное значение спортивных игр.	-	16	-	16	-	-	-
16.	<b>Тема 7.</b> Совершенствование техники выполнения упражнений ОФП. Прикладное значение упражнений ОФП.	-	16	-	16	-	-	-
17.	<b>Тема 8.</b> Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений. Прикладное значение гимнастических упражнений.	-	16	-	16	-	-	-
	<b>Зачет</b>							
	<b>Всего за 4 семестр:</b>	-	<b>64</b>	-	<b>64</b>	-	-	-
<b>5 семестр</b>								
18.	<b>Тема 1.</b> Учебно-тренировочные занятия. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	-	32	-	32	-	-	-
19.	<b>Тема 2.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	-	32	-	32	-	-	-
	<b>Зачет</b>	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Всего за 5 семестр:</b>	-	<b>64</b>	-	<b>64</b>	-	-	-
<b>6 семестр</b>								
20.	<b>Тема 3.</b> Учебно-тренировочные занятия. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	-	32	-	32	-	-	-

№ 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				
21.	Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	-	32	-	32	-	-	-
	<b>Зачет</b>	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Всего за 6 семестр:</b>	-	<b>64</b>	-	<b>64</b>	-	-	-
	<b>Итого:</b>	-	<b>328</b>	-	<b>328</b>	-	-	-

## 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-lyzhnaya-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

, гири , 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.