



Негосударственное частное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Технический университет УГМК»



20.10.2021

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**  
**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Закреплена за кафедрой **гуманитарных и естественно-научных дисциплин**

Учебный план 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах: зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6
в том числе:		
аудиторные занятия	154	
самостоятельная работа	150	
часов на контроль	24	

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП		
Неделя	14		15 3/6		13 5/6		13 5/6		13 5/6		13			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	22	22
Практические	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	12	12	132	132
Итого ауд.	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	14	14	154	154
Контактная работа	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	14	14	154	154
Сам. работа	22	22	32	32	32	32	22	22	32	32	10	10	150	150
Часы на контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	24	24
Итого	54	54	64	64	64	64	54	54	64	64	28	28	328	328

Разработчик программы:

*ст. преподаватель, Котельников С.А.; канд. пед. наук, доц. кафедры, Гурская Т.В.* \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника (приказ Минобрнауки России от 28.02.2018 г. № 144)

составлена на основании учебного плана:

13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

утвержденного учёным советом вуза от 20.10.2021 протокол № 11.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**гуманитарных и естественно-научных дисциплин**

Протокол методического совета университета от 18.10.2021 г. № 6

Зав. кафедрой И.о.зав.кафедрой Гурская Т.В., канд. пед. наук

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>								
Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности								
<b>1.1 Задачи</b>								
Задачи дисциплины:								
1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.								
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.								
3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.								
4. Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.								
5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.								
6. Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.								
7. Подготовку к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса								
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>								
Цикл (раздел) ОП:		Б1.О.20						
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>							
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>							
2.2.1	Подготовка к защите и процедура защиты выпускной квалификационной работы							
2.2.2	Защита выпускной квалификационной работы							
2.2.3	Подготовка к процедуре защиты выпускной квалификационной работы							
<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>								
<b>УК-3: Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</b>								
ИУК-3.2: Взаимодействует с другими членами команды								
ИУК-3.1: Определяет стратегию сотрудничества для достижения поставленной цели								
<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>								
ИУК-7.2: Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры								
ИУК-7.1: Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний								
<b>В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен</b>								
<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>							
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>							
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>							
<b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>								
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Общая физическая подготовка							

1.1	Общая физическая подготовка /Лек/	1	4	ИУК-3.1 ИУК-3.2 ИУК-7.1 ИУК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9 Л1.10 Л1.11 Л1.12 Л1.13 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л 3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 Э13	0	
1.2	Общая физическая подготовка /Пр/	1	12	ИУК-3.1 ИУК-3.2 ИУК-7.1 ИУК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9 Л1.10 Л1.11 Л1.12 Л1.13 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л 3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 Э13	0	
1.3	Общая физическая подготовка /Ср/	1	10	ИУК-3.1 ИУК-3.2 ИУК-7.1 ИУК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9 Л1.10 Л1.11 Л1.12 Л1.13 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л 3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 Э13	0	
<b>Код занятия</b>	<b>Наименование разделов и тем /вид занятия/</b>	<b>Семестр / Курс</b>	<b>Часов</b>	<b>Компетенции</b>	<b>Литература</b>	<b>Ресурсы</b>	<b>Инте ракт.</b>	<b>Примечание</b>
	Раздел 2. Легкая атлетика							

2.1	Легкая атлетика /Пр/	1	12	ИУК-3.1 ИУК-3.2 ИУК-7.1 ИУК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9 Л1.10 Л1.11 Л1.12 Л1.13 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л 3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 Э13	0	
2.2	Легкая атлетика /Ср/	1	12	ИУК-3.1 ИУК-3.2 ИУК-7.1 ИУК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9 Л1.10 Л1.11 Л1.12 Л1.13 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л 3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 Э13	0	
<b>Код занятия</b>	<b>Наименование разделов и тем /вид занятия/</b>	<b>Семестр / Курс</b>	<b>Часов</b>	<b>Компетенции</b>	<b>Литература</b>	<b>Ресурсы</b>	<b>Инте ракт.</b>	<b>Примечание</b>
	<b>Раздел 3. Подвижные игры</b>							
3.1	Подвижные игры /Пр/	2	12	ИУК-3.1 ИУК-3.2 ИУК-7.1 ИУК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9 Л1.10 Л1.11 Л1.12 Л1.13 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л 3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 Э13	0	

3.2	Подвижные игры /Ср/	2	16	ИУК-3.1 ИУК-3.2 ИУК-7.1 ИУК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9 Л1.10 Л1.11 Л1.12 Л1.13 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л 3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 Э13	0	
<b>Код занятия</b>	<b>Наименование разделов и тем /вид занятия/</b>	<b>Семестр / Курс</b>	<b>Часов</b>	<b>Компетенции</b>	<b>Литература</b>	<b>Ресурсы</b>	<b>Инте ракт.</b>	<b>Примечание</b>
	<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>							
4.1	Спортивные игры /Лек/	2	4	ИУК-3.1 ИУК-3.2 ИУК-7.1 ИУК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9 Л1.10 Л1.11 Л1.12 Л1.13 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л 3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 Э13	0	
4.2	Спортивные игры /Пр/	2	12	ИУК-3.1 ИУК-3.2 ИУК-7.1 ИУК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9 Л1.10 Л1.11 Л1.12 Л1.13 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л 3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 Э13	0	

4.3	Спортивные игры /Ср/	2	16	ИУК-3.1 ИУК-3.2 ИУК-7.1 ИУК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9 Л1.10 Л1.11 Л1.12 Л1.13 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л 3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 Э13	0	
<b>Код занятия</b>	<b>Наименование разделов и тем /вид занятия/</b>	<b>Семестр / Курс</b>	<b>Часов</b>	<b>Компетенции</b>	<b>Литература</b>	<b>Ресурсы</b>	<b>Инте ракт.</b>	<b>Примечание</b>
	<b>Раздел 5. Оздоровительная гимнастика</b>							
5.1	Оздоровительная гимнастика /Лек/	3	2	ИУК-3.1 ИУК-3.2 ИУК-7.1 ИУК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9 Л1.10 Л1.11 Л1.12 Л1.13 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л 3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 Э13	0	

5.2	Оздоровительная гимнастика /Пр/	3	12	ИУК-3.1 ИУК-3.2 ИУК-7.1 ИУК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9 Л1.10 Л1.11 Л1.12 Л1.13 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л 3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 Э13	0	
5.3	Оздоровительная гимнастика /Ср/	3	16	ИУК-3.1 ИУК-3.2 ИУК-7.1 ИУК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9 Л1.10 Л1.11 Л1.12 Л1.13 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л 3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 Э13	0	
<b>Код занятия</b>	<b>Наименование разделов и тем /вид занятия/</b>	<b>Семестр / Курс</b>	<b>Часов</b>	<b>Компетенции</b>	<b>Литература</b>	<b>Ресурсы</b>	<b>Инте ракт.</b>	<b>Примечание</b>
	<b>Раздел 6. Профилактическая гимнастика</b>							



6.1	Профилактическая гимнастика /Лек/	3	2	ИУК-3.1 ИУК-3.2 ИУК-7.1 ИУК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9 Л1.10 Л1.11 Л1.12 Л1.13 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л 3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 Э13	0	
6.2	Профилактическая гимнастика /Пр/	3	12	ИУК-3.1 ИУК-3.2 ИУК-7.1 ИУК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9 Л1.10 Л1.11 Л1.12 Л1.13 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л 3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 Э13	0	
6.3	Профилактическая гимнастика /Ср/	3	16	ИУК-3.1 ИУК-3.2 ИУК-7.1 ИУК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9 Л1.10 Л1.11 Л1.12 Л1.13 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л 3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 Э13	0	
<b>Код занятия</b>	<b>Наименование разделов и тем /вид занятия/</b>	<b>Семестр / Курс</b>	<b>Часов</b>	<b>Компетенции</b>	<b>Литература</b>	<b>Ресурсы</b>	<b>Инте ракт.</b>	<b>Примечание</b>

<b>Раздел 7. Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»</b>								
7.1	Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» /Лек/	4	2	ИУК-3.1 ИУК-3.2 ИУК-7.1 ИУК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9 Л1.10 Л1.11 Л1.12 Л1.13 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л 3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 Э13	0	
7.2	Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» /Пр/	4	12	ИУК-3.1 ИУК-3.2 ИУК-7.1 ИУК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9 Л1.10 Л1.11 Л1.12 Л1.13 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л 3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 Э13	0	
7.3	Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» /Ср/	4	12	ИУК-3.1 ИУК-3.2 ИУК-7.1 ИУК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9 Л1.10 Л1.11 Л1.12 Л1.13 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л 3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 Э13	0	

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	<b>Раздел 8. Атлетическая гимнастика</b>							
8.1	Атлетическая гимнастика /Лек/	4	2	ИУК-3.1 ИУК-3.2 ИУК-7.1 ИУК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9 Л1.10 Л1.11 Л1.12 Л1.13 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л 3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 Э13	0	
8.2	Атлетическая гимнастика /Пр/	4	12	ИУК-3.1 ИУК-3.2 ИУК-7.1 ИУК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9 Л1.10 Л1.11 Л1.12 Л1.13 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л 3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 Э13	0	
8.3	Атлетическая гимнастика /Ср/	4	10	ИУК-3.1 ИУК-3.2 ИУК-7.1 ИУК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9 Л1.10 Л1.11 Л1.12 Л1.13 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л 3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 Э13	0	

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	<b>Раздел 9. Аутогенная тренировка и психосаморегуляция</b>							
9.1	Аутогенная тренировка и психосаморегуляция /Лек/	5	4	ИУК-3.1 ИУК-3.2 ИУК-7.1 ИУК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9 Л1.10 Л1.11 Л1.12 Л1.13 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л 3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 Э13	0	
9.2	Аутогенная тренировка и психосаморегуляция /Пр/	5	24	ИУК-3.1 ИУК-3.2 ИУК-7.1 ИУК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9 Л1.10 Л1.11 Л1.12 Л1.13 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л 3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 Э13	0	

9.3	Аутогенная тренировка и психосаморегуляция /Ср/	5	32	ИУК-3.1 ИУК-3.2 ИУК-7.1 ИУК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9 Л1.10 Л1.11 Л1.12 Л1.13 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л 3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 Э13	0	
<b>Код занятия</b>	<b>Наименование разделов и тем /вид занятия/</b>	<b>Семестр / Курс</b>	<b>Часов</b>	<b>Компетенции</b>	<b>Литература</b>	<b>Ресурсы</b>	<b>Инте ракт.</b>	<b>Примечание</b>
	<b>Раздел 10. Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности</b>							
10.1	Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности /Лек/	6	2	ИУК-3.1 ИУК-3.2 ИУК-7.1 ИУК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9 Л1.10 Л1.11 Л1.12 Л1.13 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л 3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 Э13	0	

10.2	Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности /Пр/	6	12	ИУК-3.1 ИУК-3.2 ИУК-7.1 ИУК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9 Л1.10 Л1.11 Л1.12 Л1.13 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л 3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 Э13	0	
10.3	Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности /Ср/	6	10	ИУК-3.1 ИУК-3.2 ИУК-7.1 ИУК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9 Л1.10 Л1.11 Л1.12 Л1.13 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л 3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 Э13	0	

#### 4.1 Образовательные технологии

### 5. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

#### 5.1. Комплект оценочных средств

Комплект оценочных средств по дисциплине, состоящий из материалов для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся, включая порядок проведения промежуточной аттестации, систему оценивания результатов промежуточной аттестации и критерии выставления оценок представлен в КОС дисциплины.

### 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### 6.1. Рекомендуемая литература

##### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл.адрес
Л1.1	Крыжановская Л. М.	Методы психологической коррекции личности: учебник	Москва: Владос, 2015	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429674">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429674</a>
Л1.2	Останкина Е.	Основы психической саморегуляции: учебное пособие	Череповец: Череповецкий государственный университет (ЧГУ), 2013	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=434835">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=434835</a>

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл.адрес
Л1.3	Гриднев В. А., Шпагин С. В.	Новый комплекс ГТО в ВУЗе: учебное пособие	Тамбов: Тамбовский государственный технический университет (ТГТУ), 2015	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=444640">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=444640</a>
Л1.4	Тычинин Н. В.	Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие	Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=482033">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=482033</a>
Л1.5	Эммерт М. С., Фаина О. О., Шевелева И. Н., Мельникова О. А.	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие	Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493420">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493420</a>
Л1.6	Губа В. П., Лексаков А. В.	Теория и методика футбола: учебник	Москва: Спорт, 2015	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430456">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430456</a>
Л1.7	Виноградов Г. П., Виноградов И. Г.	Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник	Москва: Спорт, 2017	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454539">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454539</a>
Л1.8	Врублевский Е. П.	Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие	Москва: Спорт, 2016	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459995">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459995</a>
Л1.9	Губа В. П.	Теория и методика мини-футбола (футзала): учебник	Москва: Спорт, 2016	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461299">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461299</a>
Л1.10	Третьякова Н. В., Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В.	Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие	Москва: Спорт, 2016	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461372">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461372</a>
Л1.11	Сидорова Е. Н., Николаева О. О.	Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: учебное пособие	Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2016	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497533">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497533</a>
Л1.12	Турманидзе В. Г., Иванова Л. М., Ковтун Г. С., Кожин С. В., Майоркина И. В., Салугин А. В., Турманидзе А. В.	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие	Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563142">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563142</a>
Л1.13	Шалаев О. С., Мишенькина В. Ф., Эртман Ю. Н., Ковыршина Е. Ю.	Подвижные игры: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=573661">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=573661</a>
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл.адрес
Л2.1	Жданкина Е. Ф., Брехова Л. Л., Добрынин И. М.	Специальная физическая подготовка студентов в техническом вузе: учебное пособие	Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2014	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=276065">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=276065</a>

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл.адрес
Л2.2	Башта Л. Ю.	Теоретические и практические основы двигательной рекреации: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459406">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459406</a>
Л2.3	Арст Н. В., Пономарев В. В.	Теоретические и практические основы занятий спортом студентов вуза во внеучебное время: монография	Красноярск: Сибирский государственный технологический университет (СибГТУ), 2012	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=428839">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=428839</a>
Л2.4	Криживецкая О. В., Ивко И. А.	Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=573595">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=573595</a>

### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл.адрес
Л3.1	Сапего А. В., Тарасова О. Л., Полковников И. А.	Физическая реабилитация: учебное пособие	Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=278925">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=278925</a>
Л3.2	Рыбакова Е. В., Голомысова С. Н.	Подвижные игры в тренировке волейболистов: учебно-методическое пособие	Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2016	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459507">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459507</a>
Л3.3	Кравчук В. И.	Легкая атлетика: учебно-методическое пособие	Челябинск: ЧГАКИ, 2013	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492142">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492142</a>
Л3.4	Манжелей И. В., Чернякова С. Н.	Физическая культура. Учебно-тренировочные занятия: учебно-методический комплекс. Рабочая программа для студентов 1-3 курсов очной формы обучения всех направлений подготовки бакалавров Тюменского государственного университета: учебно-методический комплекс	Тюмень: Тюменский государственный университет, 2015	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=567346">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=567346</a>

### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Спортивно-информационный сайт
Э2	Спортивный информационный сайт
Э3	Лёгкая атлетика России
Э4	Календари, соревнования, фотогалереи лёгкой атлетики
Э5	Видео по плаванию
Э6	Лекции по физической культуре
Э7	Обучение технике спринтерского бега
Э8	Обучение технике на средние и длинные дистанции
Э9	Обучение технике прыжков
Э10	Обучение технике барьерного бега
Э11	Упражнения для развития силы и выносливости
Э12	Упражнения для развития силовой выносливости
Э13	Электронная образовательная среда

### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Microsoft Windows
6.3.1.2	Microsoft Office (Access, Excel, Word, OneNote, Outlook, PowerPoint, Publisher, Skype for business)
6.3.1.3	Google Chrome



6.3.1.4	Яндекс.Браузер	
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>		
6.3.2.1	Единое окно доступа к информационным ресурсам	
6.3.2.2	Консультант-плюс	
<b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>		
Ауд. №	Назначение	Оснащение
игровых видов спорта УГМК. Тренировочны	Площадка для проведения занятий по физической культуре и спорту	2 баскетбольные стойки, волейбольная сетка, 1 пара мини-футбольных ворот, бадминтонные сетки, сетка для большого тенниса, столы для настольного тенниса.
игровых видов спорта УГМК. Тренировочны	Площадка для проведения занятий по физической культуре и спорту	2 баскетбольные стойки, волейбольная сетка, 1 пара мини-футбольных ворот, бадминтонные сетки, сетка для большого тенниса, столы для настольного тенниса.
игровых видов спорта УГМК. Основная	Площадка для проведения занятий по физической культуре и спорту	Трибуны 2 000 мест, 2 баскетбольные стойки, волейбольная сетка, 1 пара мини-футбольных ворот, бадминтонные сетки, сетки для большого тенниса, столы для настольного тенниса.
300	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной	Учебные места, оборудованные блочной мебелью с расположением амфитеатром. Рабочее место преподавателя в составе стол, стул, тумба, трибунка, компьютер преподавателя с доступом в интернет, интерактивная доска с проектором. Моторизованный экран Потолочные поворотные камеры. Документ-камера. Настольный микрофон. Звуковая система. Маркерная доска.
107		Стол с компьютерами с выходом в интернет, стулья, книжные шкафы и стеллажи.
<b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>		
<p>Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучение рабочей программы дисциплины.</li> <li>2. Посещение и конспектирование лекций.</li> <li>3. Обязательная подготовка к практическим занятиям.</li> <li>4. Изучение основной и дополнительной литературы, интернет-источников.</li> <li>5. Выполнение всех видов самостоятельной работы.</li> </ol> <p>Эффективное освоение дисциплины предполагает регулярное посещение всех видов аудиторных занятий, выполнение плана самостоятельной работы в полном объеме и прохождение аттестации в соответствии с календарным учебным графиком.</p> <p>Студенту рекомендуется ознакомиться со списком основной и дополнительной литературы. Доступ к информационным ресурсам библиотеки и информационно-справочным системам сети "Интернет" организован в читальном зале библиотеки со стационарных ПЭВМ, либо с личного ПЭВМ (ноутбука, планшетного компьютера или иного мобильного устройства) посредством беспроводного доступа при активации индивидуальной учетной записи.</p> <p>Пользование информационными ресурсами расширяет возможности освоения теоретического курса, выполнения самостоятельной работы.</p> <p>Задания и методические указания к выполнению практических занятий составлены в соответствии с рабочей программой дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту и представлены в УМК дисциплины. Практические занятия включают в себя освоение действий, обсуждение проблем по основным разделам курса и направлены на углубление изученного теоретического материала и на приобретение умений и навыков.</p> <p>При подготовке к практическим занятиям используются методические указания, в которых описаны содержание и методы их проведения, условия выполнения, сформулированы вопросы к результатам выполнения заданий.</p> <p>Методические рекомендации к организации и выполнению самостоятельной работы составлены в соответствии с рабочей программой дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту и представлены в УМК дисциплины. Самостоятельная работа студентов включает освоение теоретического материала, подготовку к выполнению заданий практических занятий, и подготовку к зачету.</p> <p>Методические рекомендации по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.</p> <p>При наличии обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университет обеспечивает проведение занятий по дисциплине Элективные курсы по физической культуре и спорту с учётом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.</p> <p>В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей здоровья в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для инвалидов и лиц с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лечебной и адаптивной физической культуры в специально оборудованных спортивных залах или на плоскостных сооружениях на открытом воздухе в объеме, предусмотренном образовательной программой;</li> </ul>		

- лекционных и методических занятий по тематике здоровьесбережения (в случае освобождения от учебно-тренировочных занятий);
- занятий настольными, интеллектуальными видами спорта.