



Негосударственное частное образовательное
учреждение высшего образования
«Технический университет УГМК»



15.07.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Закреплена за кафедрой	гуманитарных и естественно-научных дисциплин	
Учебный план	Специальность 21.05.04.65 Горное дело Специализация "Подземная разработка рудных месторождений"	
Квалификация	Горный инженер (специалист)	
Форма обучения	заочная	
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ	
Часов по учебному плану	328	Виды контроля на курсах: зачеты 5, 1, 2, 3, 4
в том числе:		
аудиторные занятия	18	
самостоятельная работа	290	
часов на контроль	20	

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		2		3		4		5		Итого	
	УП	РП										
Практические	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	18	18
Итого ауд.	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	18	18
Контактная работа	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	18	18
Сам. работа	64	64	64	64	64	64	64	64	34	34	290	290
Часы на контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	20	20
Итого	72	72	72	72	72	72	72	72	40	40	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 по специальности 21.05.04 ГОРНОЕ ДЕЛО (приказ Минобрнауки России от 17.10.2016 г. № 1298)

составлена на основании учебного плана:

Специальность 21.05.04.65 Горное дело Специализация "Подземная разработка рудных месторождений" утвержденного учёным советом вуза от 23.09.2019 протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

гуманитарных и естественно-научных дисциплин

Протокол методического совета университета от 15.04.2021 г. № 3

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

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
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	
1.1 Задачи	
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	
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.Б
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Перед изучением дисциплины, знания обучающихся базируются на таких школьных курсах как: Физическая культура; Обществознание; Основы безопасности жизнедеятельности, Биология.
2.1.2	Физическая культура и спорт
2.1.3	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Знать:	
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;	
- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;	
- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;	
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	
- методы профессиональной деятельности;	
- влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленной на повышение производительности труда.	
Уметь:	
- Использовать средства и методы физического воспитания для повышения адапционных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма;	
- Применять физические упражнения, различные виды спорта для формирования и развития психических качеств, свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.);	
- Организовать работу по внедрению здорового образа жизни в обществе.	
Владеть:	
- Должным уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;	
- Навыками рефлексии и самокоррекции, с использованием методов и средств самоконтроля за своим состоянием;	
- Широким спектром ценностей физической культуры, спорта, оздоровительных систем для самоопределения, профессионально-личностного и субъективного развития в физическом воспитании и самосовершенствовании.	
В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен	

3.1	Знать:
3.1.1	Ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;
3.1.2	Факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
3.1.3	Принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
3.1.4	Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
3.1.5	Методы профессиональной деятельности;
3.1.6	Влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.
3.2	Уметь:
3.2.1	Использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма
3.2.2	Применять физические упражнения, различные виды спорта для формирования и развития психических качеств, свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.);
3.2.3	Организовать работу по внедрению здорового образа жизни в обществе.
3.3	Владеть:
3.3.1	Должным уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;
3.3.2	Навыками рефлексии и самокоррекции, с использованием методов и средств самоконтроля за своим состоянием;
3.3.3	Широким спектром ценностей физической культуры, спорта, оздоровительных систем для самоопределения, профессионально-личностного и субъективного развития в физическом воспитании и самосовершенствовании.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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 /Пр/	1	4	ОК-8	Л1.6 Л1.7Л 2.1 Л2.3Л 3.4	Э6 Э13	0	
1.2	Общая физическая подготовка /Ср/	1	64	ОК-8	Л1.6 Л1.7Л 2.1 Л2.3Л 3.4	Э6 Э13	0	
	Раздел 2. Легкая атлетика							
2.1	Легкая атлетика /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.10 Л1.13 Л2.3Л 3.3	Э3 Э6 Э7 Э8	0	
2.2	Легкая атлетика /Ср/	2	34	ОК-8	Л1.10 Л1.13 Л2.3Л 3.3	Э3 Э4 Э6 Э7 Э8	0	
	Раздел 3. Подвижные игры							
3.1	Подвижные игры /Пр/	2	2	ОК-8	Л2.3Л 3.2	Э13	0	
3.2	Подвижные игры /Ср/	2	30	ОК-8	Л2.3Л 3.2	Э13	0	

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 4. Спортивные игры							
4.1	Спортивные игры /Пр/	3	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.8 Л1.11 Л2.3Л 3.1	Э1 Э2 Э13	0	
4.2	Спортивные игры /Ср/	3	64	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.8 Л1.11 Л2.3Л 3.1	Э1 Э2 Э13	0	
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 5. Оздоровительная гимнастика							
5.1	Оздоровительная гимнастика /Ср/	4	40	ОК-8	Л1.9 Л1.12 Л2.2 Л2.3Л 3.4	Э11 Э13	0	
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 6. Профилактическая гимнастика							
6.1	Профилактическая гимнастика /Ср/	4	12	ОК-8	Л1.12 Л2.4Л 3.4	Э11 Э13	0	
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 7. Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»							
7.1	Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» /Пр/	4	4	ОК-8	Л1.5 Л1.9Л 2.2 Л2.3Л 3.4	Э4 Э6	0	
7.2	Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» /Ср/	4	12	ОК-8	Л1.5 Л1.9Л 2.3 Л2.4Л 3.4	Э4 Э6	0	
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 8. Атлетическая гимнастика							
8.1	Атлетическая гимнастика /Пр/	5	2	ОК-8	Л1.9Л 2.3Л3. 1	Э6	0	
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 9. Аутогенная тренировка и психосаморегуляция							
9.1	Аутогенная тренировка и психосаморегуляция /Ср/	5	16	ОК-8	Л1.3 Л1.4Л 2.2 Л2.3Л 3.1	Э6	0	
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Ресурсы	Инте ракт.	Примечание

	Раздел 10. Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности							
10.1	Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности /Ср/	5	18	ОК-8	Л1.6Л 2.2 Л2.3Л 3.1	Э6 Э7	0	
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Ресурсы	Инте ракт.	Примечание
4.1 Образовательные технологии								
Проектная работа								
Проблемное обучение								
Командная работа								
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	Родин А. В., Губа Д. В.	Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе учебное пособие		Москва: Советский спорт, 2009		http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210476		
Л1.2	Губа В. П., Родин А. В.	Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе учебное пособие		Москва: Советский спорт, 2009		http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210477		
Л1.3	Крыжановская Л. М.	Методы психологической коррекции личности: учебник		Москва: Владос, 2015		https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429674		
Л1.4	Останкина Е.	Основы психической саморегуляции: учебное пособие		Череповец: Череповецкий государственный университет (ЧГУ), 2013		https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=434835		
Л1.5	Гриднев В. А., Шпагин С. В.	Новый комплекс ГТО в ВУЗе: учебное пособие		Тамбов: Тамбовский государственный технический университет (ТГТУ), 2015		https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=444640		
Л1.6	Тычинин Н. В.	Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие		Воронеж: Воронежский государственный инженерных технологий, 2017		https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033		
Л1.7	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		https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420		
Л1.8	Губа В. П., Лексаков А. В.	Теория и методика футбола: учебник		Москва: Спорт, 2015		https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430456		

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл.адрес
Л1.9	Виноградов Г. П., Виноградов И. Г.	Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник	Москва: Спорт, 2017	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454539
Л1.10	Врублевский Е. П.	Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие	Москва: Спорт, 2016	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995
Л1.11	Губа В. П.	Теория и методика мини-футбола (футзала): учебник	Москва: Спорт, 2016	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461299
Л1.12	Третьякова Н. В., Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В.	Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие	Москва: Спорт, 2016	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372
Л1.13	Сидорова Е. Н., Николаева О. О.	Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: учебное пособие	Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2016	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497533

6.1.2. Дополнительная литература

	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	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=276065
Л2.2	Башта Л. Ю.	Теоретические и практические основы двигательной рекреации: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459406
Л2.3	Горбань И. Г., Гребенникова В. А.	Основные требования к организации мест занятий физической культурой: учебное пособие	Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=485622
Л2.4	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	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428839

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	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278925
Л3.2	Рыбакова Е. В., Голомысова С. Н.	Подвижные игры в тренировке волейболистов: учебно-методическое пособие	Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2016	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459507
Л3.3	Кравчук В. И.	Легкая атлетика: учебно-методическое пособие	Челябинск: ЧГАКИ, 2013	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492142

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл.адрес
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	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=567346

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	Mozilla Firefox
6.3.1.5	7-Zip

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Консультант-плюс
6.3.2.2	Единое окно доступа к информационным ресурсам

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Ауд. №	Назначение	Оснащение
игровых видов спорта УГМК. Тренировочный зал	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. Тренировочный зал	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.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Изучение рабочей программы дисциплины.
2. Посещение и конспектирование лекций.
3. Обязательная подготовка к практическим занятиям.
4. Изучение основной и дополнительной литературы, интернет-источников.
5. Выполнение всех видов самостоятельной работы.

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.

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.

Пользование информационными ресурсами расширяет возможности освоения теоретического курса, выполнения самостоятельной работы.

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.

При подготовке к практическим занятиям используются методические указания, в которых описаны содержание и методы их проведения, условия выполнения, сформулированы вопросы к результатам выполнения заданий.

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.

Методические рекомендации по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

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.

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:

- лечебной и адаптивной физической культуры в специально оборудованных спортивных залах или на плоскостных сооружениях на открытом воздухе в объеме, предусмотренном образовательной программой;
- лекционных и методических занятий по тематике здоровьесбережения (в случае освобождения от учебно-тренировочных занятий);
- занятий настольными, интеллектуальными видами спорта.