



Негосударственное частное образовательное
учреждение высшего образования
«Технический университет УГМК»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Закреплена за кафедрой	гуманитарных и естественно-научных дисциплин
Учебный план	направление 35.03.02 Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	очная

Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачеты 1, 2, 4, 5, 6
аудиторные занятия	304	
самостоятельная работа	0	
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												
Неделя	16		16		16		16		16		16			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП										
Практические	44	44	60	60	44	44	60	60	60	60	36	36	304	304
Итого ауд.	44	44	60	60	44	44	60	60	60	60	36	36	304	304
Контактная работа	44	44	60	60	44	44	60	60	60	60	36	36	304	304
Часы на контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	24	24
Итого	48	48	64	64	48	48	64	64	64	64	40	40	328	328

Разработчик программы:

ст. преподаватель, Котельников С.А.; канд. пед. наук, зав. кафедрой, 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 35.03.02 Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств (приказ Минобрнауки России от 26.07.2017 г. № 698)

составлена на основании учебного плана:

направление 35.03.02 Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств
утвержденного учёным советом вуза от 20.02.2024 протокол № 2.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

гуманитарных и естественно-научных дисциплин

Протокол методического совета университета от 20.02.2024 г. № 2

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.В

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** учебного плана подготовки бакалавров по направлению 35.03.02 Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств.

Для изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» обучающийся должен освоить следующие дисциплины:

«Физическая культура и спорт», «Безопасность жизнедеятельности».

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ИУК-7.2: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

ИУК-7.1: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1 Знать:

Ценности физической культуры и спорта; 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, направленного на повышение производительности труда.

3.2 Уметь:

Использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных 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.

3.3 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.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебные занятия

1. Легкая атлетика. Общая характеристика классификация легкоатлетических видов спорта. Основы техники бега на средние и длинные дистанции. Техника высокого старта и стартовое ускорение. Техника бега подстанции. Финиширование в беге на средние и длинные дистанции. Основы техники бега на короткие дистанции. Техника низкого старта и стартового ускорения. Финиширование в беге на короткие дистанции. Основы техники эстафетного бега. Основы техники легкоатлетических прыжков. Техника выполнения прыжка в длину с места.

2. Гимнастика (прикладная). Строевые упражнения. Специальные подготовительные соревновательные упражнения. Циклические и ациклические упражнения, динамические и статические. Упражнения для верхних и нижних конечностей, плечевого пояса, туловища. Упражнения для развития силы, быстроты. Упражнения на снарядах, с предметами, парные, групповые вольные упражнения. Элементы ритмической гимнастики и танцевальные движения. Элементы атлетической гимнастики (с гантелями и отягощениями). Упражнения, развивающие качество гибкости (на растягивание, маховые упражнения и др.). Элементы акробатических упражнений (кувырки, стойки, упоры из различных положений, перемещения из различных исходных положений). Упражнения на различных простейших гимнастических снарядах (перекладина, бревно, наклонная плоскость и др.). Комплексы упражнения для развития координации (качества ловкости).

3. Лыжная подготовка. Лыжный инвентарь. Выбор лыж, палок. Постановка креплений. Обувь и одежда лыжника. Лыжные мази и парафины. Строевые и порядковые упражнения с лыжами и на лыжах, на месте и в движении. Обучение технике передвижения на лыжах: лыжные ходы – одновременные, попеременные, коньковые. Способы спусков и подъемов. Способы торможения. Способы поворотов в движении. Техника преодоления неровностей. Тренировка на дистанции. Тактика прохождения отдельных участков дистанции.

4. Спортивные игры. Баскетбол. Техника игры в нападении и защите. Техника перемещений: бег обычный и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Техника владения мячом: ловля мяча на месте и в движении; ведение мяча правой и левой рукой, на месте и в движении, шагом и бегом; броски мяча в корзину; штрафные броски. Техника игры в защите; техника перемещений, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед. Техника овладения мячом и противодействие: овладение мячом при отскоке от щита или корзины; вырывание, выбивание и перехваты мяча, способы противодействия броскам в корзину. Элементы тактики игры в нападении: индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без «противника» и с «противником», командные действия, защитника против игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков в защите, командные действия, варианты тактических систем в защите. Тренировка и двусторонняя игра.

Волейбол. Техника игры. Техника нападения: стойки и перемещения. Техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары. Техника защиты: стойки, перемещения; техника владения мячом: прием мяча, блокирование. Элементы тактики. Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия. Тренировка и двусторонняя игра.

Футбол. Техника игры в футбол. Удары по мячу. Передачи мяча. Остановки мяча. Ведение мяча и обводки (дриблинг). Вбрасывание мяча. Техника игры в защите: перехват мяча, отбор мяча, выбивание мяча и др. Техника игры вратаря: ловля мяча, отбивание мяча руками, остановки, переводы, отбор и ведение мяча, выбрасывание мяча рукой и выбивание его ногой. Тактика футбола. Тактика игры в нападении. Групповые действия. Командные действия: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите. Индивидуальные действия. Групповые действия защитников. Командные взаимодействия игроков в защите (личные, зонные и комбинированные построение защиты). Из правил футбольных соревнований. О самостоятельных занятиях футболиста.

Самостоятельная работа студента

Самостоятельная работа студентов включает в себя подготовку к практическим занятиям, к текущей и промежуточной аттестации.

4.1 Образовательные технологии

В процессе преподавания дисциплины используются как традиционные методы и технологии обучения: практические занятия (методико- практические, тестирование, контрольные нормативы) так и использование различных активных и интерактивных форм обучения.

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 приложении.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература

Основная литература

1. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / В. М. Суханов, О. Н. Крюкова, А. А. Курченков, А. А. Пауков ; науч. ред. А. А. Курченков ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2023. – 85 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712766> (дата обращения: 20.03.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-651-0. – Текст : электронный.
2. Чикурова, М. А. Организация физической культуры и спорта : учебное пособие : [16+] / М. А. Чикурова, А. И. Чикуров ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2023. – 192 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=705226> (дата обращения: 20.03.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7638-4753-6. – Текст : электронный.

Дополнительная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047> (дата обращения: 20.03.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-03366-2. – Текст : электронный
2. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> (дата обращения: 20.03.2024). – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.
3. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А. В. Зюкин, В. С. Кукарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592> (дата обращения: 20.03.2024). – Библиогр. с. 293-294. – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Текст : электронный.

Перечень интернет-ресурсов

- 1 www.rezeptsport.ru – спортивно-информационный сайт.
- 2 <http://news.sportbox.ru> – спортивный информационный сайт.
- 3 <http://www.rusathletics.com/> - лёгкая атлетика России.
- 4 <http://www.trackandfield.ru/> - календари, соревнования.
- 5 fizkulturaiysport.ru- физическое воспитание. Теория и методика.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Алгоритм работы студентов для качественного усвоения дисциплины включает в себя следующие действия:

1. Изучение рабочей программы дисциплины, что позволит правильно сориентироваться в системе требований, предъявляемых к студенту со стороны преподавателя.
2. Обязательная подготовка к практическим (семинарским), занятиям.
3. Изучение основной и дополнительной литературы, электронных источников.
4. Выполнение всех видов самостоятельной работы.

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

При необходимости программа дисциплины может быть адаптирована для инклюзивного обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и необходимых специальных условий их обучения.

При наличии в группе студентов с ограниченными возможностями здоровья возможно использовать адаптивные технологии.

Для студентов с ограниченным слухом:

- использование разнообразных дидактических материалов (карточки, рисунки, письменное описание, схемы и т.п.) как помощь для понимания и решения поставленной задачи;
- использование видеоматериалов, которые дают возможность понять тему занятия и осуществить коммуникативные действия;
- выполнение проектных заданий по изучаемым темам.

Для студентов с ограниченным зрением:

- использование фильмов с возможностью восприятия на слух даваемой в них информации для последующего ее обсуждения;
- использование аудиоматериалов по изучаемым темам, имеющимся на кафедре;
- индивидуальное общение с преподавателем по изучаемому материалу;
- творческие задания по изучаемым темам или по личному желанию с учетом интересов обучаемого.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Реализация данной учебной дисциплины осуществляется с использованием материально-технической базы, обеспечивающей проведение всех видов учебных занятий обучающихся, предусмотренных программой учебной дисциплины, соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам, включающей специальные помещения, укомплектованные специализированной мебелью.