

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Рукович Александр Владимирович  
 Должность: Директор  
 Дата подписания: 24.11.2021 16:55:16  
 Уникальный программный ключ:  
 f45eb7c44954саас05еа7d4f32eb8d7d6b3cb96ae6d9b4bda094afdda9fb705f

Министерство образования и науки Российской Федерации  
 Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
 «СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.К. АММОСОВА»  
 Технический институт (филиал) ФГАОУ ВПО «СВФУ» в г. Нерюнгри  
 Кафедра общеобразовательных дисциплин

Рабочая программа дисциплины

Б1.В.08 Прикладная физическая культура (по выбору)

для программы специалитета  
 по специальности 21.05.04 Горное дело

Направленность программы: «Открытые горные работы», «Подземная разработка  
 пластовых месторождений»

Форма обучения: заочная

Автор: Хода Л.Д., д.пед.н., профессор кафедры общеобразовательных дисциплин,  
 e-mail: lkhoda@yandex.ru

РЕКОМЕНДОВАНО	ОДОБРЕНО	ПРОВЕРЕНО
Представитель кафедры ОД <u>Л.Д. Хода</u> Заведующий кафедрой ОД <u>Л.Д. Хода</u> протокол № <u>7</u> от « <u>20</u> » <u>03</u> 2018 г.	Представитель кафедры ГД <u>Э.Ф. Редлих</u> Э.Ф. Редлих Заведующий кафедрой ГД <u>Э.Ф. Редлих</u> протокол № <u>4</u> от « <u>07</u> » <u>03</u> 2018 г.	Нормоконтроль в составе ОП пройден Специалист УМО <u>С.Р. Савникова</u> / С.Р. Савникова « <u>17</u> » <u>03</u> 2018 г.
Рекомендовано к утверждению в составе ОП Председатель УМС <u>Л.А. Яковлева</u> протокол УМС № <u>8</u> от « <u>26</u> » <u>04</u> 2018 г.		Зав. библиотекой <u>Т.С. Савникова</u> « <u>17</u> » <u>03</u> 2018 г.

Нерюнгри 2018

**1. АННОТАЦИЯ**  
**к рабочей программе дисциплины**  
**Б1.В.08 Прикладная физическая культура (по выбору)**  
Трудоемкость 0 з.е.

**1.1. Цель освоения и краткое содержание дисциплины**

Цель освоения дисциплины - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Краткое содержание дисциплины:

1. Обучение технике гимнастических, акробатических и атлетических упражнений.
2. Обучение технике волейбола: верхней и нижней передачам; подачам снизу, сбоку, сверху; приему подач, подачам, имитации нападающего удара, блокирования.
3. Обучение технике игровых упражнений баскетбола и футбола: ведением, передачам, броскам баскетбольного мяча и ударам по воротам в футболе.
4. Ознакомление с тактическими действиями в командных играх в нападении и защите.
5. Ознакомление и обучение технике базовых упражнений пауэрлифтинга: жима лежа, приседаниям, становой тяге.
6. Общефизическая и специальная подготовка, развитие физических качеств.

**1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Планируемые результаты освоения программы (содержание и коды компетенций)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><i>Знать:</i> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p><i>Уметь:</i> использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><i>Владеть:</i> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><i>Владеть (методиками):</i> освоения упражнений избранного вида спорта, физического самосовершенствования.</p> <p><i>Владеть практическими навыками</i> укрепления здоровья, подбора и выполнения упражнений, обеспечивающих психофизическую надежность в профессиональной деятельности.</p>

**1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Индекс	Наименование дисциплины (модуля)	Семестр изучения	Индексы и наименования учебных дисциплин (модулей), практик,	
			на которые опирается	для которых

			содержание данной дисциплины (модуля)	содержание данной дисциплины (модуля) выступает опорой
Б1.В.08	Прикладная физическая культура (по выбору)	1	Знания, умения и компетенции, полученные в среднем общеобразовательном учебном заведении. Б1.Б.04 Физическая культура и спорт	Б1.Б.05 Безопасность жизнедеятельности

**1.4. Язык преподавания:** русский

**2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Выписка из учебного плана (гр. ГД-18 (6,5)):

Код и название дисциплины по учебному плану	Б1.В.08 Прикладная физическая культура (по выбору)	
Курс изучения	1	
Семестр(ы) изучения	1	
Форма промежуточной аттестации (зачет/экзамен)	зачет	
Контрольная работа, семестр выполнения		
Трудоемкость (в ЗЕТ)	0	
<b>Трудоемкость (в часах) (сумма строк №1,2,3), в т.ч.:</b>	<b>328</b>	
<b>№1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (КР), в часах:</b>	Объем аудиторной работы, в часах	В т.ч. с применением ДОТ или ЭО <sup>1</sup> , в часах
Объем работы (в часах) (1.1.+1.2.+1.3.):	16	-
1.1. Занятия лекционного типа (лекции)		-
1.2. Занятия семинарского типа, всего, в т.ч.:	-	-
- семинары (практические занятия, коллоквиумы и т.п.)	-	-
- лабораторные работы	-	-
- практикумы	-	-
1.3. КСР (контроль самостоятельной работы, консультации)	16	-
<b>№2. Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (в часах)</b>	<b>308</b>	
<b>№3. Количество часов на зачет (экзамен) (при наличии зачета в учебном плане)</b>	<b>4</b>	

<sup>1</sup>Указывается, если в аннотации образовательной программы по позиции «Сведения о применении дистанционных технологий и электронного обучения» указан ответ «да».

### 3. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

#### 3.1. Распределение часов по разделам и видам учебных занятий

Раздел	Всего часов	Контактная работа, в часах									Часы СРС
		Лекции	из них с применением ЭО и ДОГ	Практические занятия	из них с применением ЭО и ДОГ	Лабораторные работы	из них с применением ЭО и ДОГ	Практикумы	из них с применением ЭО и ДОГ	КСР (консультации)	
1. Особенности занятий избранным видом спорта	162	-	-		-	-	-	-	-	8	154
2. Общефизическая и специальная подготовка	162	-	-		-	-	-	-	-	8	154
Зачет (контроль)	4										4
<b>Всего</b>	<b>328</b>	-	-		-	-	-	-	-	16	308 (4)

#### 3.2. Содержание тем программы дисциплины

**Тема 1.** Особенности занятий избранным видом спорта. Техническая и тактическая подготовка по избранному виду спорта: основные технические приемы, методика освоения (обучения), тактические действия, правила соревнований.

**Тема 2.** Общефизическая и специальная подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка, как разновидность специальной физической подготовки. Развитие профессионально важных физических качеств и психофизиологических функций. Необходимый минимум норм комплекса ГТО согласно возрастной группе.

#### 3.3. Формы и методы проведения занятий, применяемые учебные технологии

Занятия не проводятся.

#### 4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы<sup>2</sup> обучающихся по дисциплине

##### Содержание СРС

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	Вид СРС	Трудоемкость (в часах)	Формы и методы контроля
1	Особенности занятий избранным видом спорта	Индивидуальное задание	154	Анализ теоретического материала, выполнения индивидуального задания, текущая проверка знаний (внеауд.СРС)
2	Общефизическая и специальная подготовка	Индивидуальное задание	154	Анализ теоретического материала, выполнения индивидуального задания, текущая проверка знаний (внеауд.СРС)
	Всего часов		308	

<sup>2</sup> Самостоятельная работа студента может быть внеаудиторной (выполняется студентом самостоятельно без участия преподавателя – например, подготовка конспектов, выполнение письменных работ и др.) и аудиторной (выполняется студентом в аудитории самостоятельно под руководством преподавателя – например, лабораторная или практическая работа).

**Практические занятия** не предусмотрены. Предполагаются самостоятельные практические занятия по избранному виду спорта в спортивных секциях, клубах, командах, спортивных комплексах, спортзалах предприятий; участие в массовых спортивно-оздоровительных мероприятиях; самоподготовка к выполнению норм комплекса ГТО.

**Самостоятельная внеаудиторная работа** студентов включает письменную проработку разделов тем, обязательной и дополнительной учебной литературы с подготовкой конспектов, выполнением практических заданий.

Критериями для оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются: уровень освоения учебного материала, умение использовать теоретические знания при выполнении практических заданий, сформированность общеучебных умений.

**Индивидуальное задание** предполагает проработку теоретических вопросов, обязательной и дополнительной учебной литературы, составление конспекта, выполнение практических заданий.

Темы:

Индивидуальное задание 1 «Технико-тактическая подготовка и методика освоения упражнений по избранному виду спорта».

Индивидуальное задание 2 «Общая физическая и специальная подготовка в спортивной и профессиональной деятельности».

Требования: правильность оформления, работа содержит основной теоретический материал, обоснованность и четкость изложения вопросов; точность выполнения заданий; методическая грамотность в подборе физических упражнений, тестов; логичность сделанных выводов.

*Критерии оценки:*

50 баллов – работа соответствует всем требованиям; правильность оформления; конспект содержит основной теоретический материал, характеризуется смысловой цельностью, связностью, четкостью и последовательностью, даются развернутые ответы на поставленные вопросы; точность выполнения заданий; методическая грамотность в подборе физических упражнений, тестов; логичность сделанных выводов.

40 баллов – работа в основном соответствует требованиям; конспект содержит теоретический, осмысленный материал, недостаточно полноты материала; имеются ошибки и неточности в отдельных требованиях по оформлению и выполнению заданий; выводы логичны.

30 баллов - работа выполнена не в полном объеме; конспект содержит краткое освещение теоретического материала, допущены ошибки в логике освещения материала и выводах; имеются неточности и ошибки при выполнении заданий, не выдержаны методические требования, неправильно оформлена.

## **5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Методические указания для помощи обучающимся в успешном освоении дисциплины в соответствии с запланированными видами учебной работы обучающихся:

1. Методические указания по выполнению индивидуального задания:

**1. Индивидуальное задание** должно быть выполнено в программе MicrosoftOfficeWord в одном файле. Формат А4, книжная ориентация.

**2. В структуру** должны входить: титульный лист с названием министерства, учреждения, на базе которого идет обучение, название работы, ФИО автора, преподавателя; план с указанием страниц; введение (краткое), основная часть, выводы или заключение, список литературы, приложения.

**3. Оформление:**

**3.1. Объем** от 5 до 7 страниц А4 формата, основное содержание статьи и список литературы (шрифт - 14 Times New Roman, интервал – 1.5, поля: слева – 2,5 см, справа – 1 см, верх, низ – 2 см), включая таблицы, рисунки, список литературы, приложения.

**3.2. Список литературы** – не менее 3 источников. Список литературы должен минимум на 70% состоять из работ, опубликованных за последние 10 лет.

### Рейтинговый регламент по дисциплине:

№	Вид выполняемой учебной работы (контролирующие материалы)		Количество баллов (min)	Количество баллов (max)	Примечание
	Испытания / Формы СРС	Время, час			
1	Индивидуальное задание	2x154 час=308 час	2 x 30 б. = 60 б	2 x 50 б. = 100б.	Индивидуальное задание 1,2
	<b>Итого:</b>	<b>308</b>	<b>60 б.</b>	<b>100 б.</b>	

Согласно Положению о балльно-рейтинговой системе в СВФУ, п. 5.16, версия 4.0, утвержденного 21.02.2018 г. студент может получить премиальные баллы – до 20 баллов за участие в спортивных и оздоровительных мероприятиях, конкурсах различного уровня, предоставляя грамоты, дипломы, сертификаты, знаки отличия:

- 10 баллов – в районных мероприятиях, бронзовый знак комплекса ГТО;
- 15 баллов – в республиканских мероприятиях, серебряный знак комплекса ГТО;
- 20 баллов - во всероссийских и международных мероприятиях, золотой знак комплекса ГТО.

При этом итоговая сумма баллов не должна превышать 100 б.

## 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### 6.1. Показатели, критерии и шкала оценивания

Коды оцениваемых компетенций	Показатель оценивания (по п.1.2.РПД)	Уровни освоения	Критерии оценивания (дескрипторы)	Оценка
способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	<i>Знать:</i> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. <i>Уметь:</i> использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. <i>Владеть:</i> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Освоено	Индивидуальное задание содержит основной теоретический материал, развернутый ответ на поставленные вопросы, раскрывает основные методические положения. Практические задания выполнены в соответствии с требованиями.	Зачтено
		Не освоено	Отсутствие индивидуального задания. Или изложение	Не зачтено

	<p><i>Владеть (методиками):</i> освоения упражнений избранного вида спорта, физического самосовершенствования.</p> <p><i>Владеть практическими навыками</i> укрепления здоровья, подбора и выполнения упражнений, обеспечивающих психофизическую надежность в профессиональной деятельности.</p>		<p>материала по теме имеет значительные ошибки, нелогично. Отсутствуют методические положения. Практические задания не выполнены или выполнены не в полном объеме.</p>	
--	--	--	--	--

### 6.2. Типовые контрольные задания (вопросы) для промежуточной аттестации

В рамках дисциплины осуществляется промежуточный контроль в форме зачета (выставляется по итогам набранных баллов).

В соответствии с п. 5.13 Положения о балльно-рейтинговой системе в СВФУ (утвержденный приказом ректором СВФУ от 21.02.2018 г.), зачет «ставится при наборе 60 баллов». Таким образом, процедура зачета не предусмотрена.

### 6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Характеристики процедуры	
Вид процедуры	Зачет по БРС
Цель процедуры	выявить степень сформированности компетенции ОК-8
Локальные акты вуза, регламентирующие проведение процедуры	Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся СВФУ, версия 2.0, утверждено ректором СВФУ 15.03.2016 г. <a href="#">Положение о балльно-рейтинговой системе в СВФУ, версия 4.0, утверждено 21.02.2018 г.</a>
Субъекты, на которых направлена процедура	студенты 1 курса специалитета
Период проведения процедуры	зимняя экзаменационная сессия
Требования к помещениям и материально-техническим средствам	-
Требования к банку оценочных средств	-
Описание проведения процедуры	процедура зачета не предусмотрена
Шкалы оценивания результатов	шкала оценивания результатов приведена в п.6.1. РПД
Результаты процедуры	Для получения зачета студент должен набрать не менее 60 баллов

## 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины<sup>3</sup>

№	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов	Наличие грифа, вид грифа	Библиотек а ТИ (ф) СВФУ, кол-во экземпляров	Электронные издания: точка доступа к ресурсу (наименование ЭБС, ЭБ СВФУ)	Количество студентов
Основная литература <sup>4</sup>					
1	Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2010	Гриф УМО РФ	17	-	40
2	Чертов Н.В. Физическая культура и спорт: учебное пособие. - Ростов: Изд-во Южного федерального университета, 2012	-		<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=241131&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=241131&amp;sr=1</a>	40
Дополнительная литература					
1	Жданов В. Ю., Жданов И. Ю., Милоданова Ю.А. Настольный теннис : обучение за 5 шагов. М.:Спорт,2015			<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=430429">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=430429</a>	40
2	Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учеб. для студ. вузов / Г. В. Барчукова, В. М. М. Богущас, О. В. Матыцин; под ред. Г. В. Барчуковой. - Москва: Академия, 2006. - 526 с.		1		40
3	Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. 2008		1		40
4	Губа В.П. Волейбол в университете. Учебное пособие. 2009	Гриф УМО РФ	1		40
5	Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. 2008	Гриф УМО РФ	1		40
6	Бегай! Прыгай! Метай! : Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике: учебно-методическое пособие. – М.: Человек, 2013.			<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=461402">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=461402</a>	40
7	Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Человек, 2012.			<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=461395">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=461395</a>	40
8	Кафка Б., Йеневайн О. Функциональная тренировка: спорт, фитнес. – М.: Спорт, 2016.			<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=461318">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=461318</a>	40

<sup>3</sup> Для удобства проведения ежегодного обновления перечня основной и дополнительной учебной литературы рекомендуется размещать раздел 7 на отдельном листе, с обязательной отметкой в Учебной библиотеке.

<sup>4</sup> Рекомендуется указывать не более 3-5 источников (с грифами).

9	Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. – М.: Директ-Медиа, 2016.			<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=436074">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=436074</a>	40
10	Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. Москва: Советский спорт, 2013			<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=210523">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=210523</a>	40
11	Василистова Т.В., Пономарев В.В. Проектирование фитнес-технологий в физическом воспитании студенток вуза, проживающих в условиях северных регионов. – Красноярск: СибГТУ, 2011.			<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=428893">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=428893</a>	40
12	Хода Л.Д., Новичихина Е.В., Боровская Л.М. Физическая культура: Уч.-мет. пособие. – Нерюнгри: ТИ (ф) СВФУ. 2011.- 91 с.		20	<a href="http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4118">http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4118</a>	40
13	Андреев С. Н., Алиев Э. Г. Мини-футбол в школе. Москва: Советский спорт, 2006.	-	-	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=210352">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=210352</a>	40
14	Вайн Х. Как научиться играть в футбол : школа технического мастерства для молодых. Москва: Terra-Спорт Олимпия Пресс, 2004.			<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=459996">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=459996</a>	40

## 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее сеть-Интернет), необходимых для освоения дисциплины

Электронная информационно-образовательная среда «Moodle»:

<a href="http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4466">http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4466</a>	фитнес
<a href="http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4117">http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4117</a>	настольный теннис
<a href="http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4121">http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4121</a>	легкая атлетика
<a href="http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4120">http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4120</a>	пауэрлифтинг
<a href="http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4119">http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4119</a>	футбол
<a href="http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4116">http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4116</a>	волейбол
<a href="http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4118">http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4118</a>	ФК для студентов СМГ

## 9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Виды учебных занятий*	Наименование аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр.	Перечень оборудования
1.	Подготовка к СРС	Кабинет для СРС № 402 АУК	Компьютер, доступ к интернет

## 10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

### 10.1. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине<sup>5</sup>

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются материалы, размещенные в СДО Moodle.

### 10.2. Перечень программного обеспечения

Не используется.

### 10.3. Перечень информационных справочных систем

Не используются.

<sup>5</sup>В перечне могут быть указаны такие информационные технологии, как использование на занятиях электронных изданий (чтение лекций с использованием слайд-презентаций, электронного курса лекций, графических объектов, видео- аудио- материалов (через Интернет), виртуальных лабораторий, практикумов), специализированных и офисных программ, информационных (справочных) систем, баз данных, организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты, форумов, Интернет-групп, скайп, чаты, видеоконференцсвязь, компьютерное тестирование, дистанционные занятия (олимпиады, конференции), вебинар (семинар, организованный через Интернет), подготовка проектов с использованием электронного офиса или оболочки) и т.п.

