

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Рукович Александр Владимирович

Должность: Директор

Дата подписания: 24.11.2021 18:51:36

Уникальный программный ключ:

f45eb7c44954caac05ea7c4f32e08d706b9cb9a6e0f6745da6974afada1b7051

Министерство образования и науки Российской Федерации

Технический институт (филиал) федерального государственного автономного
образовательного учреждения высшего профессионального образования

«Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова» в г. Нерюнгри

Кафедра физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.09 Прикладная физическая культура (по выбору)

Специальность – 21.05.04 - Горное дело

Специализации – «Открытые горные работы», «Подземная разработка пластовых
месторождений»

Квалификация (степень) выпускника – горный инженер (специалист)

Форма обучения – заочная

Группа – ГД-15 (6,5): ОГР-15 (6,5), ПР-15 (6,5)

Нерюнгри, 2015

Рабочая программа дисциплины переутверждена на заседании кафедры Горного дела

« 06 » 12 2016г. протокол № 13

Программа приведена в соответствие с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки российской Федерации от 17.10.2016г. №1298 (зарегистрирован в Минюсте РФ 10.11.2016 №44291).

Заведующий кафедрой

 / М.Н. Гриб

Рабочая программа рекомендована для переутверждения на УМС ТИ(ф) СВФУ

1. Методист УМО по учебно-методической работе Иванов /С.Р.Санникова
2. Представитель выпускающей кафедры Э.Редмих / Э.Р.Редмих

Рабочая программа переутверждена решением УМС ТИ(ф) СВФУ.

Протокол № 4 от 08.12.2016г.

Председатель УМС ТИ(ф) СВФУ





/Л.А.Яковлева

Рабочая программа дисциплины переутверждена на заседании УМС

« 27 » апреля 2017г. протокол №8

Программа приведена в соответствие с требованиями Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05 апреля 2017г. №301 (зарегистрирован в Минюсте РФ 14 июля 2017г., регистрационный № 47415).

1. Цели освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов 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 передач; 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.

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Данная учебная дисциплина входит в раздел «Б1.В Вариативная часть» ФГОС ВО по направлению подготовки 21.05.04 - Горное дело. Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе. Полученные знания и умения, приобретенные в результате освоения данной дисциплины необходимы как последующие для прохождения производственной преддипломной практики, для выполнения выпускной квалификационной работы.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины Б1.В.09 Прикладная физическая культура (по выбору) - ОК-8:

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Студент, прослушавший курс «Б1.В.09 Прикладная физическая культура (по выбору)», должен *иметь представление*:

1. Об использовании методов и средств физической культуры для повышения работоспособности, восстановления организма, укрепления здоровья, психофизической подготовки к профессиональной деятельности.

Должен знать:

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Должен уметь:

- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Должен владеть:

1. Методиками освоения упражнений избранного вида спорта, физического самосовершенствования.

2. Практическими навыками укрепления здоровья, подбора и выполнения упражнений, обеспечивающих психофизическую надежность в профессиональной деятельности.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 0 зачетных единицы, 328 час, из них: часов на СРС - 308 часов, аудиторных – нет, практических занятий - нет.

Таблица 1.

Семестр	Всего трудоемкость		Всего ауд.	Из них			КСР	СРС	ауд. СРС	Форма текущей аттестации	Форма промежуточной аттестации, зачет/дифференцированный зачет/экзамен	Учебные занятия, проводимые в интерактивной форме, час.
	в ЗЕТ	в час		Лекц.	Лабор.	Практ.						
2	0	328	-	-	-	-	16	308	-	-	зачет (4)	-

5. Структура и содержание дисциплины

Разделы дисциплины, виды учебной работы, формы и сроки текущего контроля успеваемости студента.

Таблица 2.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			л	пр	КСР	СРС	итого	
1	Особенности занятий избранным видом спорта	2	-	-	8	154	162	Анализ теоретического материала, выполнения индивидуального задания, текущая проверка знаний (внеауд.СРС)
2	Общеспортивная и специальная подготовка		-	-	8	154	162	Анализ теоретического материала, выполнения индивидуального задания, текущая проверка знаний (внеауд.СРС)
7	Зачет					4		
	Итого за 2 семестр				16	308	328	

Минимум содержания образовательной программы

6. Образовательные технологии

В процессе преподавания дисциплины используются традиционные технологии, наряду с активными технологиями.

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.1. Виды контроля успеваемости и форма организации самостоятельной работы студентов

В рамках дисциплины «Б1.В.09 Прикладная физическая культура (по выбору)» осуществляются следующие виды контроля успеваемости студентов:

- текущий – *внутрисеместровая аттестация*;
- промежуточный – *зачет*.

Все виды проверки проводятся с помощью различных форм, методов и приемов.

7.2. Балльно-рейтинговая система

Распределение времени на СРС и баллов при контроле успеваемости (2 семестр)

Таблица 4.

№	Форма СРС	Время на подготовку / выполнение (час)	Баллы	Примечание
1	Индивидуальное задание	2x154 час=308 час	2 x 50 б. = 100б.	Выполнение индивидуального задания 1,2

	<i>Всего</i>	308ч.	100 б.	
--	--------------	--------------	---------------	--

Максимальное количество баллов, которое студент может набрать в течение семестра - 100 баллов. Зачет ставится при наборе 60 баллов во 2 семестре.

В соответствии с п. 5.16 Положения о балльно-рейтинговой системе в СВФУ (утвержденный приказом ректором СВФУ от 25.04.2012 г. №419-ОД) 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.

7.3. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Паспорт фонда оценочных средств

по дисциплине (модулю) Б1.В.09 Прикладная физическая культура (по выбору)

Таблица 6

№	Контролируемые разделы	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Требования к уровню усвоения компетенции	Наименование оценочного средства согласно учебному плану
1	Индивидуальное задание	ОК-8	<p><i>Должен знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. <p><i>Должен уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. <p><i>Должен владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - методиками освоения упражнений избранного вида спорта, физического самосовершенствования; - практическими навыками укрепления здоровья, подбора и выполнения упражнений, обеспечивающих психофизическую надежность в профессиональной деятельности. 	Индивидуальное задание 1,2

7.3. Оценочные средства

Работа на занятии. 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.

7.3.1. 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, конспект 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.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

8.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся.

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

1. Хода Л.Д., Новичихина Е.В., Боровская Л.М. Физическая культура: учебно-методическое пособие. - ТИ (ф) СВФУ, 2011. – 90 с.

Методические указания размещены в СДО Moodle:

<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4468>

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.

Электронная информационно-образовательная среда «Moodle»:
<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4466> фитнес
<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4117> настольный теннис
<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4121> легкая атлетика
<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4120> пауэрлифтинг
<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4119> футбол
<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4116> волейбол
<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4118> ФК для студентов СМГ

8.2. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

№	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов	Наличие грифа, вид грифа	Контингент
	<i>Основная литература</i>		40
1.	Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2010	Гриф УМО	
2.	Чеснова Е. Л. Физическая культура. Учебное пособие.- М.: Директ-Медиа, 2013 http://www.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945		
	<i>Дополнительная учебная литература</i>		40
1.	Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 2009.		
2.	Коренберг В.Б. Спортивная метрология. 2008	Гриф УМО	
3.	Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник. 2009.		
4.	Назарова Е.Н. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебник. 2013.		
5.	Основы физиологии человека: учебник. Под ред. Н. А. Агаджаняна. Т. 1, 2. 2012.		
6.	Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Учебник. 2012.	Гриф УМО	
7.	Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. 2011		

8.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
 - модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда «Moodle».

8.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для подготовки к СРС кабинет № 402 АУК, оснащенный компьютером, имеется доступ к интернет.

Рабочая программа дисциплины «Б1.В.09 Прикладная физическая культура (по выбору)» составлена д.п.н., профессором кафедры физического воспитания – Хода Л.Д.