

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Рукович Александр Владимирович
 Должность: Директор
 Дата подписания: 01.06.2026
 Уникальный программный ключ:
 f45eb7c44954caac05ea7d4f32eb8d7d601b95e6d9b4dca004c1c1ff77051

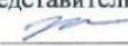


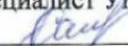
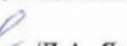
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
 Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
 «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
 Технический институт (филиал) ФГАОУ ВО «СВФУ» в г. Нерюнгри
 Кафедра общеобразовательных дисциплин

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Б1.В.ДВ.01.01	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (физическая культура для студентов спецмедгруппы)
Б1.В.ДВ.01.02	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (настольный теннис)
Б1.В.ДВ.01.03	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (фитнес)
Б1.В.ДВ.01.04	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (легкая атлетика)
Б1.В.ДВ.01.05	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (волейбол)
Б1.В.ДВ.01.06	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (пауэрлифтинг)
Б1.В.ДВ.01.07	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (футбол)

для программы специалитета
 по специальности- 21.05.04 Горное дело
 Направленность программы: Открытые горные породы
 Форма обучения: заочная

Автор: Прокопенко Л.А., к.пед.н., доцент кафедры общеобразовательных дисциплин,
 e-mail: larisana4@mail.ru

РЕКОМЕНДОВАНО Представитель кафедры ОД  / И.А. Погуляева И.о. заведующего кафедрой ОД  И.А. Погуляева протокол № 8 от «21» 04 2020 г.	ОДОБРЕНО Представитель кафедры ГД  / Э.Ф. Редлих И.о. заведующего кафедрой ГД  В.Ф.Рочев протокол № 4 от «13» 02 2020 г.	ПРОВЕРЕНО Нормоконтроль в составе ОПОП пройден Специалист УМО  / Санныкова С.Р. «23» 04 2020 г.
Рекомендовано к утверждению в составе ОПОП Председатель УМС  /Л.А. Яковлева протокол УМС № 6 от «04» 04 2020 г.		Зав. библиотекой  /А.Ю. Зангеева «22» 04 2020 г.



1. АННОТАЦИЯ
к рабочей программе дисциплины
Б1.В.ДВ.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
Трудоемкость -3.е.

1.1. Цель освоения и краткое содержание дисциплины

Цель освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» – 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	<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. <i>Владеть (методиками):</i> освоения упражнений избранного вида спорта, физического самосовершенствования. <i>Владеть практическими навыками</i> укрепления здоровья, подбора и выполнения упражнений, обеспечивающих психофизическую надежность в профессиональной деятельности.

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Индекс	Наименование дисциплины	Семестр изучения	Индексы и наименования учебных дисциплин (модулей), практик	
			на которые опирается содержание данной дисциплины (модуля)	для которых содержание данной дисциплины (модуля) выступает опорой
Б1.В.ДВ.01	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	1	Знания, умения и компетенции, полученные в среднем общеобразовательном учебном заведении. Б1.Б.05 Физическая культура и спорт	Б1.Б.04 Безопасность жизнедеятельности

1.4. Язык преподавания: русский.

2. Объем дисциплин 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. 3-С-ГД-20 (6,5)):

Код и название дисциплины по учебному плану	Б1.В.ДВ.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	
Курс изучения	1	
Семестр(ы) изучения	1	
Форма промежуточной аттестации (зачет/экзамен)	зачет	
Контрольная работа, семестр выполнения	-	
Трудоемкость (в ЗЕТ)	-	
Трудоемкость (в часах) (сумма строк №1,2,3), в т.ч.:	328	
№1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (КР), в часах:	Объем аудиторной работы, в часах	В т.ч. с применением ДОТ или ЭО ¹ , 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.:	-	-
- практические занятия	-	-
- лабораторные работы	-	-
- практикумы	-	-
1.3. КСР (контроль самостоятельной работы, консультации)	16	-
№2. Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (в часах)	308	
№3. Количество часов на зачет (при наличии зачета в учебном плане)	4	

¹Указывается, 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
Всего	328	-	-		-	-	-	-	-	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 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 работы² 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 (вне ауд. СРС)
2	Общефизическая и специальная подготовка	Индивидуальное задание	154	Анализ теоретического материала, выполнения индивидуального задания, текущая проверка знаний (вне ауд. СРС)
	Всего часов		308	

²Самостоятельная 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).

Работа на практическом 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.

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 Microsoft Office Word 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 TimesNewRoman, 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	2x 30б. = 60 б	2 x 50 б. = 100б.	Индивидуальное задание1,2
	Итого:	308	60 б.	100 б.	

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 100б.

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 материала по теме имеет значительные ошибки,	Не зачтено

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

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 3.0, утверждено ректором СВФУ 19.02.2019 г. Положение о балльно-рейтинговой системе в СВФУ, версия 4.0, утверждено 21.02.2018 г.
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 дисциплины³

№	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 ⁴					
1	Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2010	Гриф УМО РФ	17	-	40
2	Чертов Н.В. Физическая культура: учебное пособие. - Ростов: Изд-во Южного федерального университета, 2012	-		http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241131&sr=1	40
Дополнительная литература					
1.	Жданов В. Ю., Жданов И. Ю., Милоданова Ю.А. Настольный теннис : обучение за 5 шагов. М.:Спорт,2015			http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=430429	40
2.	Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учеб. для студ. вузов / Г. В. Барчукова, В. М. М. Богушас, О. В. Матыцин; под ред. Г. В. Барчуковой. - Москва: Академия, 2006. - 526 с.		1		40
3.	Губа В.П. Волейбол в университете. Учебное пособие. 2009	Гриф УМО РФ	5		40
4.	Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. 2008	Гриф УМО РФ	1		40
5.	Бегай! Прыгай! Метай! :Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике: учебно-методическое пособие. – М.:Человек,2013.			http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461402	40
6.	Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.:Человек,2012.			http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461395	40
7.	Кафка Б., Йеневайн О. Функциональная тренировка: спорт, фитнес. – М.: Спорт, 2016.			http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461318	40
8.	Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. – М.: Директ-Медиа, 2016.			http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=436074	40

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

⁴ Рекомендуется указывать не более 3-5 источников (с грифами).

9.	Витун, В.Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебное пособие / В.Г. Витун, М.И. Кабышева. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2014. – 110 с.			http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330602	40
10.	Василистова Т.В., Пономарев В.В. Проектирование фитнес-технологий в физическом воспитании студенток вуза, проживающих в условиях северных регионов. – Красноярск: СибГТУ, 2011.			http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=428893	40
11.	Прокопенко Л.А. Физическое воспитание студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы // Метод.реком. – Нерюнгри: ТИ (ф) СВФУ, 2019			http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4118	40
12.	Хода Л.Д., Новичихина Е.В., Боровская Л.М. Физическая культура: Уч.-мет.пособие. – Нерюнгри: ТИ (ф) СВФУ. 2011.- 91 с.	20		http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4118	40
13.	Андреев С. Н., Алиев Э. Г. Мини-футбол в школе. Москва: Советский спорт, 2006.	-	-	http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210352	40
14.	Вайн Х. Как научиться играть в футбол : школа технического мастерства для молодых. Москва:Терра-Спорт Олимпия Пресс,2004.			http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=459996	40

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

Электронная информационно-образовательная среда «Moodle»:

<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=10535> ОГР-20(6,5)

<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=10617> ПР-20(6,5)

<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

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 дисциплине⁵

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.

⁵В 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.

