

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Нестерова Людмила Викторовна
Должность: Директор филиала Института (Филиал ФГБОУ ВО «ЮГУ»)
Дата подписания: 18.11.2022 17:00:19
Уникальный программный ключ:
381fbe5f0c4ccc6e500e8bc981c25bb21828e89

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.05 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление подготовки (специальности): 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Профиль: Электроэнергетика и электротехника

Форма обучения
заочная

Квалификация (степень) выпускника
бакалавр

2021 год набора

Виды работ	Объём занятий по семестрам, час										Итого
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Лекции	-	-	-	-	-	-					-
Практические занятия	-	-	-	-	-	-					-
Лабораторные занятия	-	-	-	-	-	-					-
Консультации	-	-	-	-	-	-					-
Самостоятельная работа	24	80	64	72	52	36					328
Контрольная работа	-	-	-	-	-	-					-
Курсовой(ая) проект/работа	-	-	-	-	-	-					-
Контроль	-	-	-	-	-	-					-
Форма контроля	3	3	3	3	3	3					3
Итого:	24	80	64	72	52	36					328
з.е.	-	-	-	-	-	-					-

Рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методического совета Гуманитарного института североведения протокол № 5 от 12.05.2021

Ханты-Мансийск, 2021 год

Предисловие

1. Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 27.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки (специальности) 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника № 144 от 28 февраля 2018 года.

2. Разработчик(и):

доцент
(ученая степень, ученое звание)


(подпись)

Т.А. Максимова
(И. О. Фамилия)

3. Согласовано руководителем образовательной программы по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника


д.техн.н., профессор
(ученая степень, ученое звание)


(подпись)

В.З. Ковалев
(И. О. Фамилия)

4. Утверждаю:

Директор ИНГ
(должность)


(подпись)

В.И. Зеленский
(И. О. Фамилия)

1 Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины состоит в формировании у обучающихся способности направленного использования разнообразных средств, методов и форм занятий физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности.

2 Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1 учебного плана.

3 Формируемые компетенции обучающегося

Планируемые результаты освоения ОПОП (компетенции), достижение которых обеспечивает дисциплина		Планируемые результаты (соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенции)
код компетенции	содержание компетенции	
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7 З Знает основные средства, методы и принципы физической культуры и спорта УК-7 У Умеет использовать средства физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности УК-7 В Имеет практический опыт занятий физической культурой и спортом

4 Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единицы – 328 часов.

№ п/п	Тема	Трудоемкость по видам учебной работы, час					Код компетенции	Оценочные средства
		Занятия лекционного типа	Практические занятия	Лабораторные занятия	Консультации	Самостоятельная работа		
I семестр								
1.	Организация и содержание занятий избранного вида физкультурно-оздоровительной деятельности (ФОД) или спорта. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом.					2	УК-7	
2.	Организация самостоятельных занятий по избранному виду ФОД или спорта. Разучивание					10	УК-7	

№ п/п	Тема	Трудоемкость по видам учебной работы, час					Код компетенции	Оценочные средства
		Занятия лекционного типа	Практические занятия	Лабораторные занятия	Консультации	Самостоятельная работа		
	технических и тактических присмов. Развитие физических качеств. Самоконтроль за состоянием.							
3.	Организация самостоятельных занятий по избранному виду ФОД или спорта. Совершенствование технических и тактических присмов. Развитие физических качеств. Самоконтроль за состоянием.					12	УК-7	
4.							УК-7	зачет
Итого за 1 семестр						24		
2 семестр								
5.	Организация и содержание занятий избранного вида физкультурно-оздоровительной деятельности (ФОД) или спорта. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом.					2	УК-7	
6.	Организация самостоятельных занятий по избранному виду ФОД или спорта. Разучивание технических и тактических присмов. Развитие физических качеств. Самоконтроль за состоянием.					28	УК-7	
7.	Организация самостоятельных занятий по избранному виду ФОД или спорта. Совершенствование технических и тактических присмов. Развитие физических качеств. Самоконтроль за состоянием.					50	УК-7	
8.							УК-7	зачет
Итого за 2 семестр						80		

№ п/п	Тема	Трудоемкость по видам учебной работы, час					Код компетенции	Оценочные средства
		Занятия лекционного типа	Практические занятия	Лабораторные занятия	Консультации	Самостоятельная работа		
3 семестр								
9.	Организация и содержание занятий избранного вида физкультурно-оздоровительной деятельности (ФОД) или спорта. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом.					2	УК-7	
10.	Организация самостоятельных занятий по избранному виду ФОД или спорта. Разучивание технических и тактических приемов. Развитие физических качеств. Самоконтроль за состоянием.					22	УК-7	
11.	Организация самостоятельных занятий по избранному виду ФОД или спорта. Совершенствование технических и тактических приемов. Развитие физических качеств. Самоконтроль за состоянием.					40	УК-7	
12.							УК-7	зачет
Итого за 3 семестр						64		
4 семестр								
13.	Организация и содержание занятий избранного вида физкультурно-оздоровительной деятельности (ФОД) или спорта. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом.					2	УК-7	
14.	Организация самостоятельных занятий по избранному виду ФОД или спорта. Разучивание технических и тактических приемов. Развитие					28	УК-7	

№ п/п	Тема	Трудоемкость по видам учебной работы, час					Код компетенции	Оценочные средства
		Занятия лекционного типа	Практические занятия	Лабораторные занятия	Консультации	Самостоятельная работа		
	физических качеств. Самоконтроль за состоянием.							
15.	Организация самостоятельных занятий по избранному виду ФОД или спорта. Совершенствование технических и тактических приемов. Развитие физических качеств. Самоконтроль за состоянием.					42	УК-7	
16.							УК-7	зачет
Итого за 4 семестр						72		
5 семестр								
17.	Организация и содержание занятий избранного вида физкультурно-оздоровительной деятельности (ФОД) или спорта. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом.					2	УК-7	
18.	Организация самостоятельных занятий по избранному виду ФОД или спорта. Разучивание технических и тактических приемов. Развитие физических качеств. Самоконтроль за состоянием.					18	УК-7	
19.	Организация самостоятельных занятий по избранному виду ФОД или спорта. Совершенствование технических и тактических приемов. Развитие физических качеств. Самоконтроль за состоянием.					32	УК-7	
20.							УК-7	зачет
Итого за 5 семестр						52		
21.	Организация и содержание занятий избранного вида					2	УК-7	

№ п/п	Тема	Трудоемкость по видам учебной работы, час					Код компетенции	Оценочные средства
		Занятия лекционного типа	Практические занятия	Лабораторные занятия	Консультации	Самостоятельная работа		
	физкультурно-оздоровительной деятельности (ФОД) или спорта. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом.							
22.	Организация самостоятельных занятий по избранному виду ФОД или спорта. Разучивание технических и тактических приемов. Развитие физических качеств. Самоконтроль за состоянием.					14	УК-7	
23.	Организация самостоятельных занятий по избранному виду ФОД или спорта. Совершенствование технических и тактических приемов. Развитие физических качеств. Самоконтроль за состоянием.					20	УК-7	
24.							УК-7	зачет
Итого за 6 семестр						36		
Итого						328	–	–

5 Образовательные технологии, используемые при различных видах учебной работы

№ темы	Образовательная технология
1-24	дифференцированного самостоятельного физкультурного образования

6 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Электронно-информационная образовательная среда представлена личным кабинетом, расположенным по ссылке <https://itport.ugrasu.ru>, электронной библиотечной системой <https://lib.ugrasu.ru>, электронным каталогом Научной библиотеки ЮГУ <https://irbis.ugrasu.ru> и системой дистанционного обучения Moodle, расположенной по ссылке <http://eluniver.ugrasu.ru>.

Методические указания для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ в доступной для них форме представлены в электронном виде в системе Moodle по ссылке <http://eluniver.ugrasu.ru>.

6.1 Методические указания к самостоятельным практическим занятиям

Целью самостоятельных практических занятий является закрепление ранее полученных знаний, приобретение практических умений и навыков, развитие физических качеств. Успешному проведению практического занятия способствует самостоятельная работа обучающегося, включающая в себя:

- соблюдение техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- соблюдение гигиенических требований к занятиям физической культурой и спортом;
- активную работу на самостоятельных практических занятиях, выполнение большинства из запланированных практических заданий;
- самостоятельное изучение рекомендуемой литературы.

7 Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся производится в дискретные временные интервалы в форме: зачет.

Обучение и контроль обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

Методическое обеспечение для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья представлено как электронный учебно-методический комплект документов по дисциплине и размещено в системе «Moodle» (и/или в системе управления электронными образовательными ресурсами) на сайте Университета по ссылке <http://eluniver.ugrasu.ru>.

7.1 Технологическая карта дисциплины

Дисциплина осваивается в формате самостоятельной работы. Технологическая карта дисциплины не предусмотрена.

Для успешной промежуточной аттестации обучающемуся рекомендовано предоставить документ, подтверждающий систематические занятия физической культурой или спортом в течении семестра (дневник тренировок, абонемент, договор об оказании физкультурно-оздоровительных услуг и т.д.)

7.2 Примерная структура самостоятельного практического занятия

1. Подготовительная часть занятия (разминка в соответствии с видом ФОД или спорта)
2. Основная часть занятия (разучивание, совершенствование технических и тактических приемов в соответствии с видом ФОД или спорта, развитие физических качеств)
3. Заключительная часть занятия (упражнения на растягивание, расслабление, дыхательные упражнения в соответствии с видом ФОД или спорта)

8 Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1 Перечень учебной литературы

Зайцев, Анатолий Александрович Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: Учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев, А. А. Васюкевич, Л. А. Дворнякова, В. Ф. Зайцева [и др.]. - 2-е изд., пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2020. - 227 с.

- (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/447870>
<https://urait.ru/book/cover/D9707F04-D2F7-471C-91BB-07E5A8E3AD9D>. - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей.
<https://urait.ru/bcode/447870>

Зайцев, Анатолий Александрович Физическое самосовершенствование: Учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев, А. А. Бояркина, В. Ф. Зайцева, О. Н. Косенков [и др.]. - 2-е изд., пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2020. - 83 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/447829>
<https://urait.ru/book/cover/E71DD950-BFEC-4E67-8E03-806D45C14F9A>. - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. <https://urait.ru/bcode/447829>

Дворкин, Леонид Самойлович Атлетическая гимнастика. Методика обучения: Учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. - Москва: Юрайт, 2020. - 148 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/455310>
<https://urait.ru/book/cover/4F18C017-D572-4F0E-BDC1-4B1BB490F4FD>. - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. <https://urait.ru/bcode/455310>

Лушпа, А. А. Плавание / А. А. Лушпа. - Кемерово: КемГУ, 2012. - 108 с. - URL: https://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=44365

Прох, П. А. Атлетическая гимнастика для девушек: учебное пособие / П. А. Прох. - Дубна: Государственный университет «Дубна», 2020. - 52 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/154502>
<https://e.lanbook.com/img/cover/book/154502.jpg>.
<https://e.lanbook.com/book/154502>

Зуева, М. В. Плавание. Кроль на груди: учебное пособие / М. В. Зуева, С. Н. Герасимов, А. К. Зырянова, П. Б. Гречанов. - Новосибирск : НГТУ, 2020. - 86 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/152334>

Аэробика: учебное пособие. - 2-е изд. - Вологда : ВоГУ, 2016. - 84 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/93131>. - Текст: электронный. Книга из коллекции ВоГУ - Физкультура и Спорт <https://e.lanbook.com/book/93131>

Аэробика как средство физкультурно-спортивной деятельности студентов в системе физического воспитания вуза : учебное пособие. - Улан-Удэ: БГУ, 2020. - 100 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/166874>

Стрельников, А. А. Настольный теннис в вузе: учеб. пособие для студ. и преподавателей техн. и гуман. вузов / А. А. Стрельников. - Самара : СамГУПС, 2008. - 79 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/130412>
<https://e.lanbook.com/img/cover/book/130412.jpg>.
<https://e.lanbook.com/book/130412>

Ямилева, Р. М. Элективные курсы по физической культуре «Аэробика»: учебное пособие / Р. М. Ямилева. - Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2020. - 88 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/143310>

Таран, И. И. Спортивные игры: основы обучения технике игры: учебно-методическое пособие для бакалавров / И. И. Таран, А. Г. Беляев, М. Н. Поповская, Н. Е. Игнатенков. - Великие Луки: ВЛГАФК, 2017. - 168 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/151141>. <https://e.lanbook.com/book/151141>

Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол : учебно-методическое пособие по элективным дисциплинам по физической культуре (раздел «спортивные игры. волейбол») для студентов всех специальностей вузов культуры / Л. В. Ерёмина. - Челябинск: ЧГИК, 2018. - 88 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/138972>

Евсеев, А. В. Шахматы в профессиональной подготовке специалистов транспорта : учебное пособие / А. В. Евсеев, А. И. Новожилов. - 2-е изд., доп. и перераб. - Екатеринбург: [б. и.], 2017. - 305 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/121394>

Михеева, Т. М. Баскетбол в вузе: учебное пособие для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки / Т. М. Михеева. - Оренбург : ОГУ, 2018. - 173 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/159859>

Футбол: история, правила, техника и тактика игры в футбол : учебно-методический комплекс. - Липецк: Липецкий ГПУ, 2017. - 119 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/112017>. - Текст : электронный. Книга из коллекции Липецкий ГПУ - Физкультура и Спорт <https://e.lanbook.com/book/112017>

Зебзеев, В. В. Техника и тактика борьбы дзюдо: учебное пособие / В. В. Зебзеев, Ф. Х. Зекрин. - Чайковский: ЧГИФК, 2014. - 207 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/152703>

8.2 Информационно-образовательные (правовые) ресурсы в сети «Интернет»

№	Ссылка на информационный ресурс	Наименование ресурса в электронной форме	Доступность
Электронно-библиотечные системы			
1	http://diss.rsl.ru	Электронная библиотека диссертаций РГБ	авторизированный доступ
2	http://e.lanbook.com	ЭБС издательства «Лань»	авторизированный доступ
3	http://znanium.com	ЭБС «ZNANIUM.COM»	авторизированный доступ
4	https://urait.ru/	ЭБС «Urait»	авторизированный доступ
Информационные справочные системы			
5	http://www.consultant.ru	СПС КонсультантПлюс	авторизированный доступ
Профессиональные базы данных			
6	http://elibrary.ru	Научная электронная библиотека elibrary.ru	авторизированный доступ

8.3 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе отечественного производства

Программное обеспечение Office Professional plus 2016 Russian OLP NL AcademicEdition

Программное обеспечение Windows Professional 10

8.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебная аудитория для проведения зачета: учебная мебель, учебная доска.

Учебная аудитория для самостоятельной работы: учебная мебель, компьютеры с выходом в интернет и доступом к электронной информационно-образовательной среде.

9 Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу:

1. Дополнения и изменения в рабочей программе

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

- 1) _____;
- 2) _____;
- 3) _____.

2. Разработчик:

(ученая степень, ученое звание)

(подпись)

(И. О. Фамилия)

3. Согласовано руководителем образовательной программы по направлению подготовки (специальности) 20.03.01 Техносферная безопасность

(ученая степень, ученое звание)

(подпись)

(И. О. Фамилия)

4. Изменения, внесенные в рабочую программу, одобрены на заседании учебно-методического совета _____ протокол № ____ от _____.

(институт)

(дата)