Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физического воспитания

ФГБОУ ВО "СИБГИУ", ФГБОУ ВО "СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ", СИБГИУ, СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ФГБОУ ВО "СИБГИУ", ФГБОУ ВО "СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ", СИБГИУ, СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
1.2.840.113549.1.9.2=4216003509-421701001-00409693597 9, email=admin@okt.sibsiu.ru, 1.2.643.3.131.1.1=120C303034323136303033353039, 1.2.643.100.3=120B303430393639333353939739, 1.2.643.100.1=120D31303234323031343730393038, title=проректор по учебной работе, o=ФГБОУ ВО "СИБГИУ", ФГБОУ ВО "СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ", СИБГИУ, СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ, street=УЛ КИРОВА (ЦЕНТРАЛЬНЫЙ Р-Н), ДОМ 42, l=Новокузнецк, st=42 Кемеровская область - Кузбасс, c=RU, givenName=Ирина Васильевна, sn=Зоря, cn=ФГБОУ ВО "СИБГИУ", ФГБОУ ВО "СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ", СИБГИУ, СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
2020.04.30 17:32:35 +07'00'

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
_____ И.В. Зоря
подпись
«____» _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

21.05.04 - Горное дело

Открытые горные работы

Квалификация выпускника
Горный инженер(специалист)

Форма обучения
Очная форма

Срок обучения 5 лет 6 месяцев

Год начала подготовки 2020

Новокузнецк
2020

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности; адаптация (социальная, трудовая, бытовая) к жизни среди обычных людей.

Задачами учебной дисциплины являются:

– использование здоровье-сберегающих технологий в процессе обучения и воспитания;
– понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
– знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
– формирование мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
– 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;
– адаптация организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил и возможностей укреплению иммунитета организма;
– Для проведения практических занятий обучающиеся распределяются в учебные отделения:
I - группа обучающихся, которые относятся к основной, подготовительной медицинской группе и группа спортивного совершенствования
II - группа обучающихся, которые относятся к специальной медицинской группе
III - группа обучающихся, которые относятся к инвалидам и обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).
Группы для занятий физической культурой формируются в зависимости от видов нарушения здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
Распределение в учебные группы проводится по итогам меди-

цинского осмотра в начале первого семестра обучающиеся распределяются по учебным группам с учетом индивидуальных особенностей, интересов, пола, состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности. Обучающиеся, не прошедшие медицинского обследования, к практическим учебным занятиям не допускаются.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам вариативной части **Блока 1. Дисциплины (модули)** ООП по направлению подготовки (специальности) 21.05.04 «Горное дело».

Учебная дисциплина опирается на базовые знания и компетенции, полученные в процессе получения предыдущего образования.

Учебная дисциплина дополняет знания, умения и навыки, получаемые по одновременно изучаемым и последующим дисциплинам:

– Культурология;

– Философия.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– Общекультурные / общие компетенции

Код и наименование ОК	Планируемые результаты обучения
ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	– знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. – уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. – владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебные занятия по учебной дисциплине проводятся в форме контактной работы и в форме самостоятельной работы обучающихся.

Контактная работа обучающихся с преподавателем включает в себя занятия лекционного типа (лекции), занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы), групповые консультации и индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, промежуточную аттестацию обучающихся и иную контактную работу, предусматривающую групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем. Контактная работа обучающихся с преподавателем может быть аудиторной, внеаудиторной, а также проводиться в электронной информационно-образовательной среде.

Рабочей программой дисциплины предусмотрено проведение практических занятий (семинаров). Особое место в овладении учебной дисциплины отводится самостоятельной работе, позволяющей получить максимальное представление о данной учебной дисциплине.

Объем учебной дисциплины

Семестр / курс		***ИТОГО***	***1 семестр***	***2 семестр***	***3 семестр***	***4 семестр***	***5 семестр***	***6 семестр***
Форма промежуточной аттестации			*зачет*	*зачет*	*зачет*	*зачет*	*зачет*	*зачет*
Трудоёмкость	*академ. час.*	***328***	*36*	*62*	*70*	*62*	*52*	*46*
Лекции, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
Практические работы, *академ. час.*		***328***	*36*	*62*	*70*	*62*	*52*	*46*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
Консультации, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
Контроль, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Практический (В программу учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» входят следующие элективные дисциплины: «Волейбол», «Баскетбол», «Футбол», «Ритмическая гимнастика», «Плавание». Программа предназначена для обучающихся основного, подготовительного и групп спортивного совершенствования.

Для I группы обучающихся.
Легкая атлетика.
Бег на короткие дистанции.
Бег на длинные дистанции.
Прыжки в длину с места.
Волейбол.
Техническая подготовка.
Тактическая подготовка.
Физическая подготовка.
Баскетбол.
Техническая подготовка.
Тактическая подготовка.
Физическая подготовка.
Футбол.
Техническая подготовка.
Тактическая подготовка.
Физическая подготовка.
Ритмическая гимнастика.
Техническая подготовка.
Физическая подготовка.
Плавание.
Техника плавания различными способами.
Техника выполнения стартов и поворотов.
Физическая подготовка.
«Элективный курс по физической культуре и спорту» «Специальная медицинская группа»», предназначен для обучающихся с заболеваниями: сердечно-сосудистая система; заболевания опорно-двигательного аппарата; органы дыхания; заболевания органов зрения; мочевая система; заболевания эндокринной системы; травмы опорно-двигательного аппарата.

Для II группы обучающихся.
Легкая атлетика
Общая физическая подготовка.
Спортивные игры
Плавание
Лыжные гонки
Комплексы физических упражнений.
«Элективный курс по физической культуре и спорту» «Шахматы»», предназначен для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с нарушением опорно-двигательного аппарата, нарушением слуха и зрения.

Для III группы обучающихся.

Основы шахматной игры.
Основы тактики и стратегии в шахматах.
Шахматный кодекс);

Раздел 2 Контрольный (Критерием успешности освоения учебного материала обучающиеся, занимающиеся по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для I, II, III учебной группы является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных на данный семестр тестов по элективной дисциплине физической и спортивно-технической подготовки, выполняют зачетные требования с соответствующей записью в зачетной книжке обучающегося («зачтено»)).

5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, *академ.час*
	Отсутствуют	
Итого:		**0**

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, *академ.час*
Раздел 1.	Для I группы обучающихся. Легкая атлетика Бег на короткие дистанции - (Начало бега (старт). Низкий старт. Низкий старт на вираже. Стартовый разбег. Бег по дистанции. Техника бега по дистанции. Финиширование) Бег на длинные дистанции - (Начало бега (старт). Высокий старт. Совершенствование техники бега на длинные дистанции) Прыжки в длину - (Подготовка к прыжку (отталкиванию).Отталкивание) Волейбол Техническая подготовка - (Краткие правила игры в волейбол. Стойки и перемещения. Прием мяча. Передачи. Подачи. Нападающие удары). Тактическая подготовка – (Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и в защите. Взаимодействие в	288

	нападении и в защите. Обучение и совершенствование защит "углом назад", "углом вперед". Учебно-тренировочные игры 6х6, 5х5, 4х4) Физическая подготовка – (Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости. Упражнения на растягивание (стретчинг) и расслабление мышц) Футбол Техническая подготовка Тактическая подготовка Физическая подготовка Ритмическая гимнастика Техническая подготовка Тактическая подготовка Физическая подготовка Плавание Техника плавания различными способами – (Кроль на груди. Кроль на спине. Брасс. Баттерфляй). Техника выполнения стартов и поворотов – (Старты. Повороты) Физическая подготовка – (Упражнения силовой и скоростной выносливости для развития силы и быстроты. Упражнения с использованием дополнительных средств (плавательные доски, лопатки, ласты) Для II группы обучающихся Легкая атлетика Бег на короткие дистанции - (Начало бега (старт). Низкий старт. Низкий старт на вираже. Стартовый разбег. Бег по дистанции. Техника бега по дистанции. Финиширование) Бег на длинные дистанции - (Начало бега (старт). Высокий старт. Совершенствование техники бега на длинные дистанции) Общая физическая подготовка Общая физическая подготовка	

	(ОФП) – (Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами) Спортивные игры – (Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола) Плавание- (Кроль на груди. Кроль на спине. Брасс). Лыжные гонки - (Повороты на месте (переступанием, прыжком). Лыжные ходы: одновременный бесшажный; одновременный одношажный; одновременный двухшажный; попеременный двухшажный Комплексы физических упражнений – (Обучение выполнения комплексов упражнений при: нарушений опорно-двигательного аппарата сердечно-сосудистой системы и ЦНС нарушений зрения - нарушений слуха органов дыхания желудочно-кишечного тракта и почек: Обучение дыхательным упражнениям по методике (бодифлекс, йоги) Для III группы обучающихся Основы шахматной игры История шахмат - (Происхождение шахмат. Шатранж и чатуранга. Проникновение шахмат в Европу и на Русь. Шахматные чемпионы) Шахматная доска – (Белые и черные поля (клетки). Горизонталь, Вертикаль. Шахматная нотация (начало). Центр. Диагональ) Как ходят фигуры - (Ходы всех шахматных фигур. Подвижность фигуры. Нападение на фигуру противника. Ходы со взятием (фигуры противника). Особая роль короля в шахматах) Сравнительная сила фигур –	

	(Как оценивается сила фигур? Стоимость фигур в пешках. Выгодный, невыгодный и равный размены) Рокировка и взятие на проходе – (Рокировка. Короткая рокировка. Длинная рокировка. Когда можно и нельзя делать рокировку). Шах и мат. Результат игры - (Мат, выигрыш, проигрыш, ничья. Мат в один ход) Ничья в шахматах – (Некоторые случаи ничьей. Пат. Троекратное повторение позиции. Правила 50 ходов. Теоретические позиции. Требование ничьи) Запись шахматной партии – (Шахматная нотация. Полная и краткая запись шахматной партии) Основы тактики и стратегии в шахматах Дебют – (Инициатива в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Классификация дебютов. Дебютные схемы. Стратегические идеи некоторых дебютов: королевского гамбита; защиты двух коней; итальянской партии. Переход из дебюта в миттельшпиль. Связь дебюта с миттельшпилем) Тактические приемы и комбинации – (Основная классификация тактических приемов. Понятие жертвы фигуры. Уничтожение защиты. Отвлечение. Завлечение. Двойной удар) Реализация материального преимущества – (Принцип реализации большого материального преимущества. Техника реализации преимущества в эндшпиле) Атака – (Атака на не рокированного короля. Атака на рокированного короля. Атака при односторонних и разносторонних рокировках). Элементы стратегии -	

	(Ударность, подвижность, уязвимость фигур. Открытая и полуоткрытые линии. Слабые, сильные и критические пункты (поля). Вторжения на 7-ю (2-ю) горизонталь. Инициатива и темп в атаке. Подвижный и неподвижный пешечный центр. Закрытый пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Наиболее общие сведения об анализе шахматной партии) Эндшпиль - (Элементарные окончания. Техника матования одинокого короля: ферзем, ферзем и ладьей, двумя ладьями, одной ладьей, двумя слонами. Проведение пешки в ферзи. Правило «квадрата». Король и пешка против короля. Окончания типа «ферзь против пешек». Пешечный эндшпиль) Шахматный кодекс Правила соревнований- (Основные системы проведения шахматных соревнований: круговая, швейцарская, нокаут системы. Шахматная дисциплина) Шахматные часы – (Виды шахматных часов: механические, электронные. Различные временные контроли шахматной партии. Классический контроль, темпо и блиц контроли) Нарушения – (Виды нарушений игроками правил игры и шахматной дисциплины. Дисциплинарные наказания игроков) Запись ходов – (Шахматная нотация. Полная и краткая запись шахматной партии) Ничья – (Случаи ничьей. Пат. Троекратное повторение позиции. Правила 50 ходов. Теоретические позиции. Требование ничьи). Очки – (Количество очков, присуждаемых при победе, поражении, ничьей) Поведение игроков - (Пове-	

	дение игроков во время шахматной партии) Роль арбитра - (Права и обязанности арбитра, судейского коллектива и апелляционной комиссии)	
Раздел 2.	Для I группы обучающихся Легкая атлетика - Сдача контрольных нормативов Волейбол - Сдача контрольных нормативов Баскетбол - Сдача контрольных нормативов Футбол- Сдача контрольных нормативов Ритмическая гимнастика - Сдача контрольных нормативов Плавание - Сдача контрольных нормативов Для II группы обучающихся Определение уровня функционального состояния организма (проведение функциональных проб и тестов) 1. Одномоментная проба 2. Тест Рюффь 3. Ортостатическая функциональная проба 4. Проба Штанге 5. Проба Генчи 6. Тест Купера (12 минутное передвижение) Для III группы обучающихся. Решение задач - связка - количество задач за занятие Завлечение - количество задач за занятие Отвлечение - количество задач за занятие Двойной удар - количество задач за занятие	40
Итого:		**328**

7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	Темы лабораторных работ	Трудоемкость, *академ.час*
	Отсутствуют	
Итого:		**0**

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	Темы курсовых работ (проектов)	Трудоемкость, *академ.час*
	Отсутствуют	
Итого:		**0**

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, *академ.час*
	Отсутствуют	
Итого:		**0**

10 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) основная литература:

1 Лечебная физическая культура: учебник для вузов / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева [и др.]; под ред. С.Н. Попова. – 6-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 413 с.: ил. – (Высшее профессиональное образование). – Библиогр.: с.406-409.;

2 Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М.: Юрайт, 2018. — 191 с - URL:. – URL: http://www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E (дата обращения: 05.04.2020);

3 Физическая культура студента: учебник для вузов / М.Я. Виленский [и др.]; под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарика, 2000. – 447 с.;

4 Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:. – URL: http://biblio-online.ru/bcode/438915 (дата обращения: 08.04.2020);

5 Гродзенский,С.Я. Шахматная почта России: турниры, партии, личности / Гродзенский С.Я. - М. : Проспект, 2016. - 400 с. - ISBN 978-5-392-18675-4 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL :. – URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392186754.html (дата обращения: 08.04.2020).

б) дополнительная литература:

1 Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 4-е изд., стер. – Москва : Академия, 2007. – 143 с.: ил. – (Высшее профессиональное образование). – Библиогр.: с. 141.;

2 Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся

по специальности "Физ. культура" / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; общ. ред. О. П. Панфилова. – Москва : ВЛАДОС, 2010. – RL:. – URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785305002423.html (дата обращения: 08.04.2020);

3 Сакин, Н. А. Специфика спортивной тренировки пловцов : учебное пособие для вузов / Н. А. Сакин ; Сиб. гос. индустр. ун-т. – Новокузнецк : Издательский центр СибГИУ, 2011. – URL:. – URL: http://library.sibsiu.ru (дата обращения: 08.04.2020);

4 Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2018. — 153 с. — URL:. – URL: http://www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA (дата обращения: 08.04.2020);

5 Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Юрайт, 2018. — 125 с. — URL:. – URL: http://www.biblio-online.ru/book/F85899AE-6038-4F41-AE66-292E66B579FD (дата обращения: 08.04.2020).

6 Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов : учебное пособие / М.В. Степанова. – 2-е. изд., доп. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 137 с. — URL:. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481808 (дата обращения: 08.04.2020).

7 Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е.П. Врублевский. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Спорт, 2016. — 241 с.: ил. — URL:. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995 (дата обращения: 08.04.2020).

8 Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 167 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-08622-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:. – URL: http://biblio-online.ru/bcode/438817 (дата обращения: 08.04.2020).

в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Консультант студента. Электронная библиотека технического ВУЗа : электронно-библиотечная система / ООО «Политехресурс». – Москва, [200 –]. – URL: http://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

2 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система / ООО «ЭБС ЛАНЬ». – Санкт-Петербург, [200 –]. – URL: http://e.lanbook.com. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

3 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». – Москва, [200 –]. – URL: http://elibrary.ru. – Режим доступа: по подписке;

4 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 –]. – URL: http://www.biblioclub.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

5 Университетская информационная система РОССИЯ : электронная библиотека / НИВЦ МГУ им. М.В. Ломоносова. – Москва, [200 –]. – URL: http://uisrussia.msu.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

6 ЭБС ЮРАЙТ www.biblio-online.ru : электронно-библиотечная система / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, [200 –]. – URL: http://www.biblio-online.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

7 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 –]. – URL: http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

8 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 –]. – URL: http://libr.sibsiu.ru.

г) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– Kaspersky Endpoint Security;
– Microsoft Office 2007;
– Microsoft Office 2010.

д) базы данных и информационно-справочные системы:

1 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 Система ГАРАНТ : электронный периодический справочник / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

11 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории, оснащенные оборудованием, компьютерной техникой, и техническими средствами обучения, в том числе:

- учебную аудиторию для проведения занятий семинарского типа (практических занятий).

1. Штанга тяжелоатлетическая разборная (с оборудованием: подставки для штанги и дисков и др.)

2. Станок для выжимания штанги ногами
3. Станок для выжимания штанги руками лежа
4. Стойки для жима лёжа и приседаний
5. Универсальные блоковые аппараты для развития силы
6. Универсальные тренажеры для силовых упражнений в разных режимах
7. Универсальные тренажеры для развития гибкости
8. Универсальные тренажеры для развития быстроты движений и двигательной реакции
9. Беговая дорожка (электрическая)
10. Наклонные доски для упражнений лежа (с изменяющимся углом наклона)
11. Баскетбольные щиты с кольцами и сеткой
12. Волейбольные стойки с сеткой (съемные)
13. Скамейки гимнастические
14. Скакалки
15. Перекладина гимнастическая пристенная
16. Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, для регби, резиновые гимнастические
17. Насос для накачивания мячей
18. Обручи гимнастические
19. Татами
20. Макивары для кикбоксинга
21. Перекладина навесная универсальная
22. Доска наклонная навесная
23. Канат
24. Тренировочный манекен
25. Скамейки для жима лёжа
26. Тренажер блочный
27. Стойки для приседаний
28. Футбольные ворота
29. Шведская стенка
30. Тренажер на жим лежа
31. Тренажер на жим стоя
32. Тренажер для бицепсов
33. Тренажер для пресса
34. Тренажер для пресса ногами
35. Тренажер для мышц спины
36. Фитболы
37. Степ платформы
38. Коврики гимнастические
39. Ковер гимнастический
40. Плавательные доски
41. Лопатки для рук

42. Аквапалка
43. Катушка для хранения разделительных дорожек в бассейне
44. Винтовки пневматические
45. Гири, гантели, набивные мячи (разного веса)
46. Лыжи
47. Гимнастические палки;
48. Ручные эспандеры
49. Теннисные столы, ракетки для игры в теннис.
50. Пневматическое оружие, мишени для стрельбы из пневматического оружия
51. Зеркала настенные
52. Музыкальный центр, с набором записей музыкального сопровождения
53. Электронное табло для спортивных игр
54. Шахматы
55. Шахматные часы.

База спортивного комплекса
Имеются в университете:
1. Игровые залы
2. Зал ритмической гимнастики № 71
3. Тренажерный зал
4. Зал атлетической гимнастики № 14
5. Зал ОФП № 50
6. Зал шахмат № 51
7. Открытый стадион широкого профиля с полосой препятствий:
1) лабиринт;
2) забор с наклонной доской;
3) разрушенный мост;
4) разрушенная лестница;
5) стенка с двумя проломами;
6) футбольное поле.
8. Легкоатлетические дорожки на бетонном основании с асфальтовым покрытием
9. Хранилище для лыж
10. Раздевалки для занятий зимними видами спорта
11. Тир
12. Бассейн

Материально-техническое обеспечение для дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обучающихся, которые относятся к инвалидам и обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).
Зал шахмат № 51
1. Стол для занятий шахматами;

2. Стулья;
3. Шахматы;
4. Шахматные часы;
5. Доска аудиторная;
6. Компьютер;

Для занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» созданы специальные требования к спортивной базе для инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), обеспечивающие доступность и безопасность занятий.

Описание доступной (без барьерной) среды в спортивном комплексе

В спортивном комплексе созданы условия для организации учебного процесса обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. Вход в здание оборудован пандусом, дублирующим лестничный марш, оборудованный поручнями. Входные проемы имеют достаточную ширину, оборудованы распашными дверями со знаком безопасности (желтый круг). При входе в здание, в спортивном зале, предназначенном для проведения занятий с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, в санитарном узле, установлена кнопка вызова работника.
На входе в спорткомплекс и на стадион установлены вывески, выполненные рельефно-точечным шрифтом.
Внутри спортивного комплекса размещены информационные таблички-указатели для слабослышащих и слабовидящих обучающихся. Рядом с залом № 51 шахмат оборудованы санитарно-гигиенические комнаты и душевые для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 21.05.04 «Горное дело».

Составитель(и):

Григораш Елена Евгеньевна
Угольникова Ольга Александровна

Логунова Евгения Анатольевна

Подписано цифровой подписью: Логунова Евгения Анатольевна
Дата: 2020.04.30 17:32:13 +07'00'

Приложение А

Аннотация
рабочей программы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

по направлению подготовки (специальности)
21.05.04 - Горное дело

(направленность (профиль) «Открытые горные работы»)
форма обучения – Очная форма

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности; адаптация (социальная, трудовая, бытовая) к жизни среди обычных людей.

Задачами учебной дисциплины являются:

– использование здоровье-сберегающих технологий в процессе обучения и воспитания;
– понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
– знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
– формирование мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
– 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;
– адаптация организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил и возможностей укреплению иммунитета организма;
– Для проведения практических занятий обучающиеся распределяются в учебные отделения:

I - группа обучающихся, которые относятся к основной, подготовительной медицинской группе и группа спортивного совершенствования

II - группа обучающихся, которые относятся к специальной медицинской группе

III - группа обучающихся, которые относятся к инвалидам и обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Группы для занятий физической культурой формируются в зависимости от видов нарушения здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья Распределение в учебные группы проводится по итогам медицинского осмотра в начале первого семестра обучающиеся распределяются по учебным группам с учетом индивидуальных особенностей, интересов, пола, состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности. Обучающиеся, не прошедшие медицинского обследования, к практическим учебным занятиям не допускаются.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам вариативной части **Блока 1. Дисциплины (модули)** ООП по направлению подготовки (специальности) 21.05.04 «Горное дело».

Учебная дисциплина опирается на базовые знания и компетенции, полученные в процессе получения предыдущего образования.

Учебная дисциплина дополняет знания, умения и навыки, получаемые по одновременно изучаемым и последующим дисциплинам:

– Культурология;

– Философия.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– Общекультурные / общие компетенции

Код и наименование ОК	Планируемые результаты обучения
ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	– знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. – уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. – владеть: средствами и методами

	укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4 Объем учебной дисциплины

Семестр / курс		*ИТОГО*	*1 семестр*	*2 семестр*	*3 семестр*	*4 семестр*	*5 семестр*	*6 семестр*
Форма промежуточной аттестации			*зачет*	*зачет*	*зачет*	*зачет*	*зачет*	*зачет*
Трудоёмкость	*академ. час.*	***328***	*36*	*62*	*70*	*62*	*52*	*46*
Лекции, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
Практические работы, *академ. час.*		***328***	*36*	*62*	*70*	*62*	*52*	*46*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
Консультации, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
Контроль, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*

5 Краткое содержание учебной дисциплины

В структуре учебной дисциплины выделяются следующие основные разделы (темы):

Раздел 1 Практический (В программу учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» входят следующие элективные дисциплины: «Волейбол», «Баскетбол», «Футбол», «Ритмическая гимнастика», «Плавание». Программа предназначена для обучающихся основного, подготовительного и групп спортивного совершенствования.

Для I группы обучающихся.
Легкая атлетика.
Бег на короткие дистанции.
Бег на длинные дистанции.
Прыжки в длину с места.
Волейбол.
Техническая подготовка.
Тактическая подготовка.

Физическая подготовка.
Баскетбол.
Техническая подготовка.
Тактическая подготовка.
Физическая подготовка.
Футбол.
Техническая подготовка.
Тактическая подготовка.
Физическая подготовка.
Ритмическая гимнастика.
Техническая подготовка.
Физическая подготовка.
Плавание.
Техника плавания различными способами.
Техника выполнения стартов и поворотов.
Физическая подготовка.
«Элективный курс по физической культуре и спорту» «Специальная медицинская группа»», предназначен для обучающихся с заболеваниями: сердечно-сосудистая система; заболевания опорно-двигательного аппарата; органы дыхания; заболевания органов зрения; мочевая система; заболевания эндокринной системы; травмы опорно-двигательного аппарата.

Для II группы обучающихся.
Легкая атлетика
Общая физическая подготовка.
Спортивные игры
Плавание
Лыжные гонки
Комплексы физических упражнений.
«Элективный курс по физической культуре и спорту» «Шахматы»», предназначен для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с нарушением опорно-двигательного аппарата, нарушением слуха и зрения.

Для III группы обучающихся.
Основы шахматной игры.
Основы тактики и стратегии в шахматах.
Шахматный кодекс);

Раздел 2 Контрольный (Критерием успешности освоения учебного материала обучающиеся, занимающиеся по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для I, II, III учебной группы является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение уста-

новленных на данный семестр тестов по элективной дисциплине физической и спортивно-технической подготовки, выполняют зачетные требования с соответствующей записью в зачетной книжке обучающегося («зачтено»)).

6 Составитель(и):

Григораш Елена Евгеньевна
Угольникова Ольга Александровна