

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Директор института горного  
дела и геосистем

\_\_\_\_\_ Ю.Е. Прошунин

подпись

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

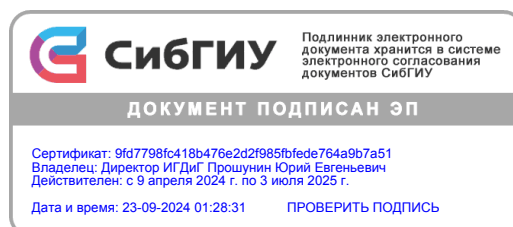
Элективные курсы по физической культуре и спорту

(\* Перечень направлений подготовки (специальностей) и  
направленностей (профилей) на следующей странице)

Форма обучения  
Очная форма

Год начала подготовки 2024

Новокузнецк  
2024



Перечень направлений подготовки (специальностей) и направленностей  
(профилей):

21.05.04 «Горное дело»

(направленность (профиль): «Открытые горные работы»)

Квалификация выпускника: «Горный инженер (специалист)»

Срок обучения: 5 лет 6 месяцев

21.05.04 «Горное дело»

(направленность (профиль): «Подземная разработка пластовых  
месторождений»)

Квалификация выпускника: «Горный инженер (специалист)»

Срок обучения: 5 лет 6 месяцев

21.05.02 «Прикладная геология»

(направленность (профиль): «Геологическая съемка, поиски и разведка  
месторождений твердых полезных ископаемых»)

Квалификация выпускника: «Горный инженер-геолог»

Срок обучения: 5 лет

## 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;
- умение применять системы 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.

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

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 21.05.04 «Горное дело», 21.05.02 «Прикладная геология».

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

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

- Баскетбол;
- Волейбол;
- Футбол;
- Ритмическая гимнастика;

- Шахматы;
- Плавание;
- Пулевая стрельба;
- Настольный теннис;
- Специальная медицинская группа;
- Безопасность жизнедеятельности.

### 3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

#### – Универсальные компетенции

Наименование категории (группы) УК	Код и наименование УК	Код и наименование индикатора достижения УК	Планируемые результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Применяет на практике средства и методы физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>– знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества..</li> <li>– уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки..</li> </ul>
		УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>– знать: научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни..</li> <li>– уметь: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования</li> </ul>

			здорового образа и стиля жизни..
		УК-7.3 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности	– знать: методы и средства измерения и контроля за своим состоянием, самочувствием, уровнем физической подготовленности до, во время и после занятий физической культурой и спортом понимает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности .  – уметь: контролировать и оценивать влияние физических нагрузок на свое состояние, самочувствие и физическое развитие при занятиях физической культурой и спортом..

#### 4 Объем и содержание учебной дисциплины

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

Контактная работа включает в себя занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы), промежуточную аттестацию обучающихся и иные формы взаимодействия обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации ООП на иных условиях, в том числе при проведении промежуточной аттестации обучающихся. Контактная работа может проводиться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

#### Объем учебной дисциплины

Семестр / курс	<b>ИТОГ</b> <b>О</b>	<b>1</b> <b>семес</b> <b>тр</b>	<b>2</b> <b>семес</b> <b>тр</b>	<b>3</b> <b>семес</b> <b>тр</b>	<b>4</b> <b>семес</b> <b>тр</b>	<b>5</b> <b>семес</b> <b>тр</b>	<b>6</b> <b>семес</b> <b>тр</b>
Форма промежуточной аттестации				зачет		зачет	

Трудоёмкость	академ. час.	<b>328</b>	<b>32</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>40</b>
Лекции, академ. час.		0	0	0	0	0	0	0
	в форме практической подготовки	0	0	0	0	0	0	0
Лабораторные работы, академ. час.		0	0	0	0	0	0	0
	в форме практической подготовки	0	0	0	0	0	0	0
Практические занятия, академ. час.		<b>328</b>	<b>32</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>40</b>
	в форме практической подготовки	0	0	0	0	0	0	0
Курсовая работа / проект, академ. час.		0	0	0	0	0	0	0
	в форме практической подготовки	0	0	0	0	0	0	0
Консультации, академ. час.		0	0	0	0	0	0	0
	в форме практической подготовки	0	0	0	0	0	0	0
Самостоятельная работа, академ. час.		0	0	0	0	0	0	0
	в форме практической подготовки	0	0	0	0	0	0	0
Контроль, академ. час.		0	0	0	0	0	0	0
	в форме практической подготовки	0	0	0	0	0	0	0

### Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Практический (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.

Для I группы обучающихся.

Легкая атлетика: (для всех элективных дисциплин).

(Бег на короткие дистанции; Бег на длинные дистанции; Прыжки в длину с места).

Плавание. (Кроль на груди (вольный стиль); Кроль на спине; Брас; Баттерфляй).

Спортивные игры:

1. Волейбол: (Краткие правила игры в волейбол; Стойки и перемещения в волейболе; Передачи и подачи в волейболе; Нападающий удар, блок в волейболе).

2. Баскетбол: (Краткие правила игры в баскетбол; Ловля, передача и ведение мяча в баскетболе; Броски мяча в корзину; Техника защиты; Техника противодействия и овладения мячом; Накрывание и отбивание мяча при броске).

3. Футбол: (Краткие правила игры в мини-футбол; Удары в футболе; Остановка мяча; Отбор мяча; Обманные движения; Техника игры вратаря).

Пулевая стрельба: (Основы прицеливания при стрельбе из винтовок с открытым и диоптрическим прицелами;

Обучение технике дыхания при прицеливании, секунду до выстрела, в момент выстрела, секунду после выстрела;

Обучение и совершенствование техники обработки спуска при стрельбе из пистолета и винтовки;

Обучение технике стрельбы «лежа»: постановка головы на прикладе, позиция ног и локтей, хват рукоятки правой рукой, расположение цевья на левой руке.

Обучение стрельбе стоя: постановка ног относительно мишени, расположение левого локтя, упор затыльника приклада в плечо;

Обучение стрельбе с колена: постановка ног, рук, дыхание, расположение валика и ремня при стрельбе, поправки).

Настольный теннис: (Краткие правила игры в настольный теннис;

Особенности вращения полета и отскока теннисного мяча; Основные

стилевые направления игры в настольный теннис; Обучение технике игры в настольный теннис; Тактика одиночной игры. Основные схемы и стратегии; Тактика парной игры в настольном теннисе. Основные схемы и

и стратегии; Учебно-тренировочные игры).

Ритмическая гимнастика: (Танцевальная аэробика; Степ-аэробика).

«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: (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: (Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами;

Упражнения для воспитания силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты).

Спортивные игры:

1. Волейбол: (Стойки и перемещение в волейболе; Передачи и подачи в волейболе; Нападающий удар, блок в волейболе;

2. Баскетбол: (Ловля, передача и ведение мяча в баскетболе; Передача мяча двумя руками от груди; Броски мяча в корзину; Техника защиты).

Плавание: (Кроль на груди (вольный стиль); Кроль на спине; Брас).

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: нарушениях опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и ЦНС, нарушениях зрения - нарушениях слуха, органов дыхания, желудочно-кишечного тракта и почек; Обучение дыхательным упражнениям по методике (бодифлекс, йоги).

«Шахматы», предназначен для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с нарушением опорно-двигательного аппарата, нарушением слуха и зрения.

Для III группы обучающихся.

Шахматы:

Основы шахматной игры: (История шахмат; Шахматная доска; Шахматные фигуры; Расположение шахматных фигур на доске; Как ходят фигуры; Сравнительная сила фигур; Цель игры; Рокировка и взятие на проходе; Шах и мат. Результат игры; Ничья в шахматах;



Запись шахматной партии).

Основы тактики и стратегии в шахматах: (Факторы, способствующие возникновению тактических приемов и комбинаций; Связка; Уничтожение защиты; Отвлечение; Завлечение, двойной удар; Открытое нападение; Блокировка; Освобождение пространства; Перекрытие; Промежуточный ход, контрудар; Другие тактические идеи).

Шахматный кодекс: (Шахматные часы; Нарушения; Запись ходов; Ничья; Очки; Поведение игроков; Роль арбитра.

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»)).);

Раздел 2 Контрольный (Для I группы обучающихся сдача контрольных нормативов по:

Легкая атлетика, Волейбол,

Баскетбол, Футбол, Ритмическая гимнастика, Плавание, Пулевая стрельба, Настольный теннис.

Для II группы обучающихся

Сдача контрольных нормативов не предусмотрены.

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).

## 5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
	<i>Отсутствуют</i>		
<b>Итого:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>

## 6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	Практический Для I группы	328	

	<p>обучающихся.</p> <p>Легкая атлетика : Бег на короткие дистанции, Бег на длинные дистанции, Прыжки в длину.</p> <p>Спортивные игры:</p> <p>Волейбол: техническая подготовка; тактическая подготовка; физическая подготовка.</p> <p>Баскетбол: техническая подготовка; тактическая подготовка; физическая подготовка.</p> <p>Футбол: техническая подготовка; тактическая подготовка; физическая подготовка.</p> <p>Ритмическая гимнастика: техническая подготовка; физическая подготовка.</p> <p>Плавание: техника плавания различными способами; техника выполнения стартов и поворотов; физическая подготовка.</p> <p>Пулевая стрельба: техническая подготовка, физическая подготовка; обще подготовительные упражнения; специально-подготовительные упражнения; соревновательные упражнения.</p> <p>Настольный теннис: техническая подготовка; тактическая подготовка; физическая подготовка.</p> <p>Для II группы обучающихся</p> <p>Легкая атлетика: бег на короткие дистанции; бег на длинные дистанции; общая физическая подготовка.</p> <p>Спортивные игры: волейбол, баскетбол.</p> <p>Плавание.</p> <p>Лыжные гонки.</p> <p>Комплексы физических</p>		
--	---	--	--

	<p>упражнений при нарушениях: опорно-двигательного аппарата; сердечно-сосудистой системы и ЦНС; зрения - слуха; органов дыхания; желудочно-кишечного тракта и почек.</p> <p>Для III группы обучающихся</p> <p>Шахматы: основы шахматной игры; шахматная доска; как ходят фигуры; сравнительная сила фигур; рокировка и взятие на про-ходе; ничья в шахматах; запись шахматной партии; основы тактики и стратегии в шахматах; дебют; тактические приемы и комбинации; реализация материального преимущества; атака; элементы стратегии; эндшпиль; шахматный кодекс; правила соревнований; шахматные часы; нарушения; запись ходов; ничья; очки; поведение игроков; роль арбитра.</p>		
<b>Итого:</b>		<b>328</b>	<b>0</b>

### 7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	Темы лабораторных работ	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
	<i>Отсутствуют</i>		
<b>Итого:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>

### 8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	Темы курсовых работ (проектов)	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки

	<i>Отсутствуют</i>		
<b>Итого:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>

## 9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
	<i>Отсутствуют</i>		
<b>Итого:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>

## 10 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

### а) литература:

1 Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 160 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/540376> (дата обращения: 02.04.2024);

2 Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 191 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/539716> (дата обращения: 02.04.2024);

3 Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 279 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/539177> (дата обращения: 02.04.2024);

4 Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 181 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/539639> (дата обращения: 02.04.2024);

5 Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура : учебное пособие / Епифанов В. А. , Епифанов А. В. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020 - URL: - URL: <https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785970455760.html> (дата обращения: 02.04.2024);

6 Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 304 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/540919> (дата обращения: 02.04.2024);

7 Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 227 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/543183> (дата обращения: 02.04.2024).

**б) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

1 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, [200 – ]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

2 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [коллекция «Инженерно-технические науки»] / ООО «Издательство 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 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Москва, [200 – ]. – URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

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

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

7 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». – Москва, [200 – ]. – URL: <http://eivis.ru>. – Режим доступа: по подписке;

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

**в) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:**

- 7-Zip;
- Adobe Acrobat Reader;
- Astra Linux Special Edition;
- Kaspersky Endpoint Security;
- Microsoft Office;
- Microsoft Windows;
- OnlyOffice;
- WinRAR;
- P7-Офис.

**г) базы данных и информационно-справочные системы:**

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 – ]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 – ]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки 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:

- учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа (практических занятий), оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем.

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», 21.05.02 «Прикладная геология».

Составитель(и):

старший преподаватель Григораш Елена Евгеньевна (кафедра физического воспитания);

заведующий кафедрой Угольников Ольга Александровна (кафедра физического воспитания).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.

## Приложение А

### Аннотация

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

по направлению подготовки (специальности)

Перечень направлений подготовки (специальностей) и направленностей (профилей):

**21.05.04 «Горное дело»**

(направленность (профиль): «Открытые горные работы»)

Квалификация выпускника: «Горный инженер (специалист)»

Срок обучения: 5 лет 6 месяцев

**21.05.04 «Горное дело»**

(направленность (профиль): «Подземная разработка пластовых месторождений»)

Квалификация выпускника: «Горный инженер (специалист)»

Срок обучения: 5 лет 6 месяцев

**21.05.02 «Прикладная геология»**

(направленность (профиль): «Геологическая съемка, поиски и разведка месторождений твердых полезных ископаемых»)

Квалификация выпускника: «Горный инженер-геолог»

Срок обучения: 5 лет

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;



- умение применять системы 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.

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

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 21.05.04 «Горное дело», 21.05.02 «Прикладная геология».

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

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

- Баскетбол;
- Волейбол;
- Футбол;
- Ритмическая гимнастика;
- Шахматы;
- Плавание;
- Пулевая стрельба;
- Настольный теннис;
- Специальная медицинская группа;
- Безопасность жизнедеятельности.

## **3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине**

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

### **– Универсальные компетенции**

<b>Наименование категории (группы) УК</b>	<b>Код и наименование УК</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения УК</b>	<b>Планируемые результаты обучения</b>
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения	УК-7.1 Применяет на практике средства и методы физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной	– знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.. – уметь: применять на

	<p>полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>деятельности</p>	<p>практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки..</p>
		<p>УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности</p>	<p>– знать: научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.. – уметь: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни..</p>
		<p>УК-7.3 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности</p>	<p>– знать: методы и средства измерения и контроля за своим состоянием, самочувствием, уровнем физической подготовленности до, во время и после занятий физической культурой и спортом понимает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности . . – уметь: контролировать и оценивать влияние физических нагрузок на свое состояние, самочувствие и физическое развитие при занятиях физической культурой</p>

и спортом..

#### 4 Объем учебной дисциплины

Семестр / курс		<b>ИТОГ 0</b>	<b>1 семес тр</b>	<b>2 семес тр</b>	<b>3 семес тр</b>	<b>4 семес тр</b>	<b>5 семес тр</b>	<b>6 семес тр</b>
Форма промежуточной аттестации					зачет		зачет	
Трудоёмкость	академ. час.	<b>328</b>	32	64	64	64	64	40
Лекции, академ. час.		<b>0</b>	0	0	0	0	0	0
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0	0	0	0	0	0
Лабораторные работы, академ. час.		<b>0</b>	0	0	0	0	0	0
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0	0	0	0	0	0
Практические занятия, академ. час.		<b>328</b>	32	64	64	64	64	40
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0	0	0	0	0	0
Курсовая работа / проект, академ. час.		<b>0</b>	0	0	0	0	0	0
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0	0	0	0	0	0
Консультации, академ. час.		<b>0</b>	0	0	0	0	0	0
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0	0	0	0	0	0
Самостоятельная работа, академ. час.		<b>0</b>	0	0	0	0	0	0
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0	0	0	0	0	0
Контроль, академ. час.		<b>0</b>	0	0	0	0	0	0
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0	0	0	0	0	0

## **5 Краткое содержание учебной дисциплины**

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

Раздел 1 Практический (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.

Для I группы обучающихся.

Легкая атлетика: (для всех элективных дисциплин).

(Бег на короткие дистанции; Бег на длинные дистанции; Прыжки в длину с места).

Плавание. (Кроль на груди (вольный стиль); Кроль на спине; Брас; Баттерфляй).

Спортивные игры:

1. Волейбол: (Краткие правила игры в волейбол; Стойки и перемещения в волейболе; Передачи и подачи в волейболе; Нападающий удар, блок в волейболе).

2. Баскетбол: (Краткие правила игры в баскетбол; Ловля, передача и ведение мяча в баскетболе; Броски мяча в корзину; Техника защиты; Техника противодействия и овладения мячом; Накрывание и отбивание мяча при броске).

3. Футбол: (Краткие правила игры в мини-футбол; Удары в футболе; Остановка мяча; Отбор мяча; Обманные движения; Техника игры вратаря).

Пулевая стрельба: (Основы прицеливания при стрельбе из винтовок с открытым и диоптрическим прицелами;

Обучение технике дыхания при прицеливании, секунду до выстрела, в момент выстрела, секунду после выстрела;

Обучение и совершенствование техники обработки спуска при стрельбе из пистолета и винтовки;

Обучение технике стрельбы «лежа»: постановка головы на прикладе,

позиция ног и локтей, хват рукоятки правой рукой, расположение цевья на левой руке.

Обучение стрельбе стоя: постановка ног относительно мишени, расположение левого локтя, упор затыльника приклада в плечо;

Обучение стрельбе с колена: постановка ног, рук, дыхание, расположение валика и ремня при стрельбе, поправки).

Настольный теннис: (Краткие правила игры в настольный теннис;

Особенности вращения полета и отскока теннисного мяча; Основные стилевые направления игры в настольный теннис; Обучение технике игры в настольный теннис; Тактика одиночной игры. Основные схемы и стратегии; Тактика парной игры в настольном теннисе. Основные схемы и

стратегии; Учебно-тренировочные игры).

Ритмическая гимнастика: (Танцевальная аэробика; Степ-аэробика).

«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: (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: (Строевые упражнения,

общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами;

Упражнения для воспитания силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты).

Спортивные игры:

1. Волейбол: (Стойки и перемещение в волейболе; Передачи и подачи в волейболе; Нападающий удар, блок в волейболе;

2. Баскетбол: (Ловля, передача и ведение мяча в баскетболе; Передача мяча двумя руками от груди; Броски мяча в корзину; Техника защиты).

Плавание: (Кроль на груди (вольный стиль); Кроль на спине; Брас).

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: нарушениях опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и ЦНС, нарушениях зрения - нарушениях слуха, органов дыхания, желудочно-кишечного тракта и почек; Обучение дыхательным упражнениям по методике (бодифлекс, йоги).

«Шахматы», предназначен для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с нарушением опорно-двигательного аппарата, нарушением слуха и зрения.

Для III группы обучающихся.

Шахматы:

Основы шахматной игры: (История шахмат; Шахматная доска; Шахматные фигуры; Расположение шахматных фигур на доске; Как ходят фигуры; Сравнительная сила фигур; Цель игры; Рокировка и взятие на проходе; Шах и мат. Результат игры; Ничья в шахматах; Запись шахматной партии).

Основы тактики и стратегии в шахматах: (Факторы, способствующие возникновению тактических приемов и комбинаций; Связка; Уничтожение защиты; Отвлечение; Завлечение, двойной удар; Открытое нападение; Блокировка; Освобождение пространства; Перекрытие; Промежуточный ход, контрудар; Другие тактические идеи).

Шахматный кодекс: (Шахматные часы; Нарушения; Запись ходов; Ничья; Очки; Поведение игроков; Роль арбитра.

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»));

Раздел 2 Контрольный (Для I группы обучающихся сдача контрольных нормативов по:

Легкая атлетика, Волейбол, Баскетбол, Футбол, Ритмическая гимнастика, Плавание, Пулевая стрельба, Настольный теннис.

Для II группы обучающихся

Сдача контрольных нормативов не предусмотрены.

Для III группы обучающихся.

Решение задач - связка - количество задач за занятие

Завлечение - количество задач за занятие

Отвлечение - количество задач за занятие

Двойной удар - количество за-дач за занятие).

## **6 Составитель(и):**

старший преподаватель Григораш Елена Евгеньевна (кафедра физического воспитания);

заведующий кафедрой Угольников Ольга Александровна (кафедра физического воспитания).