

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

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
\_\_\_\_\_ И.В. Зоря

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ**

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

21.05.04 «Горное дело»

Квалификация выпускника  
горный инженер (специалист)

Форма обучения  
очная

Срок обучения 5 лет 6 месяцев

Год начала подготовки 2019

Новокузнецк  
2019г.

## 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 здоровьесберегающих 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;
- личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил и возможностей укреплению иммунитета организма.

## 2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по специальности

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

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

- философия, культурология.

### 3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

#### – общекультурные 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 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.

#### 4.1 Распределение студентов по учебным отделениям

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.

**В основное отделение** зачисляются обучающиеся, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по программе и выполняют все задания преподавателя, сдают все нормативы по учебной программе.

Группы спортивного совершенствования – учебные группы по видам спорта - состоит из спортивно-подготовительных групп и групп спортивного совершенствования (сборные команды Университета по видам спорта). В спортивно-подготовительные группы зачисляются обучающиеся не имеющие противопоказаний для занятий данным видом спорта или системой физических упражнений, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, занятия по которым организованы в Университете. В группы спортивного совершенствования зачисляются обучающиеся основной медицинской группы, имеющие спортивную квалификацию или имеющие хорошую общую физическую и достаточную спортивную подготовку, а также перспективные обучающиеся - спортсмены в избранном виде спорта.

Обучающиеся группы спортивного совершенствования выполняют обязательные требования и нормативы (тесты), установленные для основного отделения, и в те же сроки. Отдельные обучающиеся спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.

**В специальную медицинскую группу** зачисляются обучающиеся, отнесенные по данным медицинского обследования. В специальную медицинскую группу обучающиеся распределяются преподавателем по заболеваниям для освоения доступных им разделов учебной программы в начале учебного года или сразу после получения медицинского заключения. Обучающиеся выполняют все задания преподавателя по учебной программе и сдают все нормативы без учета времени.

Перевод обучающегося из специальной медицинской группы в основную и подготовительную группу осуществляется по заключению медицинского обследования обучающегося. Перевод может осуществляться в течении учебного года.

## Инвалиды и обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения указанной дисциплины с учетом состояния их здоровья на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры, они занимают по программе «Элективные курсы по физической культуре и спорту» «Шахматы». Программа направлена на повышение уровня интеллектуального развития, умения концентрировать внимание на решение задач в условиях ограниченного времени, анализировать возникающие ситуации и делать выводы.

### 5 Объем учебной дисциплины

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

### 6 Содержание учебной дисциплины

#### Раздел 1. Практический (учебно-тренировочный)

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.

«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.

«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.

## **Раздел 2. Контрольный**

Критерием успешности освоения учебного материала обучающиеся, занимающиеся по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: «Волейбол», «Баскетбол», «Футбол», «Ритмическая гимнастика», «Плавание» в основном, подготовительном и группы спортивного совершенствования 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»).

Критерием успешности освоения учебного материала обучающиеся, занимающиеся по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» «Специальная медицинская группа» является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных на данный семестр тестов по элективной дисциплине и спортивно-технической подготовки без учёта времени, выполняют зачетные требования с соответствующей записью в зачетной книжке обучающегося («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала обучающихся, занимающиеся по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту», «Шахматы», которые относятся к инвалидам и обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных на данный семестр тестов по элективной дисциплине, выполняют зачетные требования с соответствующей записью в зачетной книжке обучающегося («зачтено»).

## **7 Перечень тем практических занятий**

№ раздела дисциплины	Тема практических занятий		Трудоемкость в часах
<b>Раздел №1</b>	<b>Практический (учебно-тренировочный)</b>		
<b>1.1</b>	<b>Легкая атлетика для всех элективных дисциплин</b>		
1.1.1.	Бег на короткие дистанции.	1.Техника "низкого" старта. 2.Специально-подготовительные и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы	

		<p>мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости. 3.Совершенствование техники движений рук, ног.</p> <p>4.Тренировка в беге на короткие дистанции с разной скоростью.</p> <p>5.Обучение передачи эстафетной палочки.</p> <p>6.Эстафетный бег.</p>	
1.1.2.	Бег на длинные дистанции	<p>1.Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>2.Обучение тактике прохождения дистанции.</p> <p>3.Упражнения по развитию выносливости в беге (равномерный, повторный и интервальный метод тренировки).</p> <p>4.Упражнения для восстановления нормального состояния после больших физических нагрузок.</p>	88
1.1.3.	Прыжки в длину.	<p>1.Прыжки в длину с места толчком двух ног.</p> <p>2.Прыжки в длину с разбега: совершенствование техники разбега, толчка, движений в фазе полета и приземления.</p> <p>3.Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, быстроты, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости.</p>	
<b>1.2. Волейбол</b>			
1.2.1	<p>Техническая подготовка (обучение и совершенствование):</p> <p>Техника владения мячом;</p> <p>Техника нападающего удара;</p> <p>Техника защиты;</p> <p>Техника верхней прямой подачи;</p> <p>Техника блока.</p>	<p>1.Стойки и перемещения: (стойки - основная и низкая; перемещения - ходьба, прыжки, выпады, падение, скачок).</p> <p>2.Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками.</p> <p>3.Передачи: двумя руками сверху в движении, на месте и после перемещения, над собой, назад, длинные, средние, короткие, двумя руками снизу, сбоку.</p> <p>4.Подачи: нижняя прямая, нижняя боковая и их разновидности (нацеленная, планирующая); верхняя прямая; подача в прыжке; силовая подача.</p> <p>5.Нападающие удары: прямой, с переводом по блоку, в "мимо" блока; удары по передней линии, по задней линии; нападающие удары со второй линии.</p> <p>6.Блок: одиночный, групповой.</p>	200
1.2.2	Тактическая подготовка	<p>1.Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и в защите.</p> <p>2.Взаимодействие в нападении и в защите.</p> <p>3.Тактические комбинации в нападении.</p> <p>4.Тактические системы игры в нападении и в защите.</p>	

		<p>5.Атакующие действия со второй передачи через игрока 2, 4, 3; с первой передачи через игрока 2, 4, 3.</p> <p>6.Обучение и совершенствование защит "углом назад", "углом вперед".</p> <p>7.Учебно-тренировочные игры 6х6, 5х5, 4х4.</p>	
1.2.3	Физическая подготовка	<p>1.Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости.</p> <p>2.Упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов.</p> <p>3.Ускорения на 6-8 м с места, бег скачками на 25-30 м, прыжками: спиной вперед, боком из разных исходных положений.</p> <p>4.Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой, серийные прыжки назад - вперед, влево - вправо.</p> <p>5.Метание на дальность и точность предметов: набивных мячей, мешочков с песком и т.д.</p> <p>6.Акробатические упражнения: кувырки, прыжок-кувырок (вперед, назад), старты из положения лежа на спине, животе.</p> <p>7. Упражнения на растягивание (стретчинг) и расслабление мышц.</p>	
		<b>1.3 Баскетбол</b>	
1.3.1	<p>Техническая подготовка (обучение и совершенствование):</p> <p>Техника перемещений;</p> <p>Техника владения мячом;</p> <p>Броски мяча в корзину;</p> <p>Техника игры в защите;</p>	<p>1.Ходьба, бег обычный, по дуге с ускорением и с изменением направления, приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед.</p> <p>2.Остановки в два темпа и прыжком.</p> <p>3.Повороты на месте и в движении.</p> <p>4. Прыжок на месте вверх, вперед, в сторону, толчком одной и двумя ногами в движении, в сочетании с бегом, с остановками, изворотами.</p> <p>5.Ловля мяча на месте и в движении, на уровне груди, высоко и низко летящего мяча, катящегося мяча; ловля мяча одной рукой.</p> <p>6.Передача мяча: на месте и в движении двумя руками: от груди, сверху, снизу, одной рукой: от плеча, сверху, снизу, скрытые передачи.</p> <p>7. Ведение мяча: правой и левой рукой на месте и в движении, вперед, назад, в сторону: с изменением скорости, направления, высоты от броска, ритма, с поворотами, с переводами за спиной, под ногами.</p> <p>8.Броски:</p>	



		<p>двумя руками: от груди, снизу, сверху, одной рукой от плеча, снизу, сверху, сбоку (крюком) на месте и в движении, в прыжке после ведения, после поворотов, добивание мяча.</p> <p>9.Штрафные броски. Заслоны для броска, для прохода, для ухода.</p> <p>10.Техника перемещений: защитная стойка; перемещение обычными и приставными шагами; спиной вперед; в разных направлениях; противодействия и овладения мячом; вырывание, выбивание, накрывание, перехваты.</p>	200*
1.3.2	Тактическая подготовка	<p>1.Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости.</p> <p>2.Упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов.</p> <p>3.Ускорения на 6-8 м с места, бег скачками на 25-30 м, прыжками: спиной вперед, боком из разных исходных положений.</p> <p>4.Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой, серийные прыжки назад - вперед, влево - вправо.</p> <p>5.Метание на дальность и точность предметов: набивных мячей, мешочков с песком и т.д.</p> <p>6.Акробатические упражнения: кувырки, прыжок-кувырок (вперед, назад), старты из положения лежа на спине, животе.</p> <p>7. Упражнения на растягивание (стретчинг) и расслабление мышц.</p>	
1.3.3.	Физическая подготовка	<p>1.Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости.</p> <p>2.Упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов.</p> <p>3.Ускорения на 6-8 м с места, бег скачками на 25-30 м, прыжками: спиной вперед, боком из разных исходных положений.</p> <p>4.Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой, серийные прыжки назад - вперед, влево - вправо.</p> <p>5.Метание на дальность и точность предметов: набивных мячей, мешочков с песком и т.д.</p>	

		6.Акробатические упражнения: кувырки, прыжок-кувырок (вперед, назад), старты из положения лежа на спине, животе. 7. Упражнения на растягивание (стретчинг) и расслабление мышц.	
<b>1.4 Футбол</b>			
1.4.1	Техническая подготовка (обучение и совершенствование): техника владения мячом	1.Обучение остановкам и передачам мяча. 2.Обучения ударам: центральные (прямые) и эксцентричные (косвенные). 3.Обучение финтам. 4.Обучение отбору мяча. 5.Подготовка вратаря.	200*
1.4.2	Тактическая подготовка	1.Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении и в защите. 2.Взаимодействие в нападении и в защите. 3.Тактические комбинации в нападении. 4.Тактические системы игры в нападении и в защите. 5.Учебно-тренировочные игры.	
1.4.3	Физическая подготовка	1.Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости. 2.Упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов. 3.Ускорение на 20-25 м, дистанционное – 40-45м. Важное значение имеет повторный бег с максимальной скоростью, выполняемой в виде эстафет на отрезках до 20м. Кроме эстафет рекомендуется включать в занятия контрольные упражнения в беге на 10-15м. на этом этапе быстрота воспитывается в тесной связи с ловкостью, что создает необходимую основу для успешного овладения рациональной техникой передвижения. 4.Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой, серийные прыжки назад - вперед, влево - вправо. 5.Удары дальность и точность предметов: набивных мячей, мешочков с песком и т.д. 6.Акробатические упражнения: кувырки, прыжок-кувырок (вперед, назад), старты из положения лежа на спине, животе. 7.Упражнения на растягивание (стретчинг) и расслабление мышц.	
<b>1.5 Ритмическая гимнастика</b>			

1.5.1	Техническая подготовка (обучение и совершенствование)	1.Освоение основных принципов построения комплекса ритмической гимнастики; 2.Общефизическая и специальная техническая подготовка в области ритмической гимнастики; 3.Расширение знаний в области современного подхода к физическим упражнениям.	200*
1.5.2	Физическая подготовка	1.Развитие координации, подвижности двигательного аппарата, ритмичности, свободы движения; 2.Укрепление мышечного аппарата.	
<b>1.6 Плавание</b>			
1.6.1	Техника спортивного плавания способами: Кроль на груди; Кроль на спине; Брасс; Баттерфляй.	1.Положение тела. 2.Движение руками. 3.Движение ногами. 4.Дыхание. 5.Согласование движений руками и ногами с дыханием. 6.Старты: а)старт с тумбочки; б)старт из воды при плавании кролем на спине. 7.Повороты: а)простой поворот в горизонтальной плоскости; б)«кувырок» скоростной поворот при плавании кролем на груди	200*
1.6.2	Техника прикладного плавания	1.Брасс на спине. 2.Плавание на боку. 3.Нырание в длину и глубину. 4.Спасение тонущих. 5.Искусственное дыхание.	
1.6.3.	Физическая подготовка	1.Упражнения для развития силы, быстроты, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости. 2.Упражнения с использованием дополнительных средств (плавательные доски, лопатки, ласты) 3.Упражнения на задержке дыхания. 4.Прыжки в воду.	
<b>Раздел №2</b>	<b>Контрольный</b>		
2.1.	Волейбол	Сдача контрольных нормативов по волейболу.	40
2.2.	Баскетбол	Сдача контрольных нормативов по баскетболу	
2.3.	Футбол	Сдача контрольных нормативов по футболу.	
2.4.	Ритмическая гимнастика	Сдача контрольных нормативов по ритмической гимнастике.	
2.5.	Плавание	Сдача контрольных нормативов по плаванию.	
ИТОГО:			328

200\* - часы предусмотренные для каждой элективной дисциплины.

Обучающиеся, временно освобожденные от занятий по элективному курсу, по болезни выполняют тестовые задания в СУО Moodle.

«Элективный курс по физической культуре и спорту» **«Специальная медицинская группа»** предназначен для обучающихся по состоянию здоровья, которые относятся к специальной медицинской группе.

№ раздела дисциплины	Тема практических занятий		Трудоемкость в часах
<b>Раздел №1</b>	<b>Практический (учебно-тренировочный)</b>		
<b>1.1</b>	<b>Легкая атлетика</b>		
1.1.1.	Бег на короткие дистанции.	1.Техника "низкого" старта. 2.Специально-подготовительные и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости. 3.Совершенствование техники движений рук, ног. 4.Тренировка в беге на короткие дистанции с разной скоростью. 5.Обучение передачи эстафетной палочки. 6.Эстафетный бег.	88
1.1.2.	Бег на длинные дистанции	1.Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. 2.Обучение тактике прохождения дистанции. 3.Упражнения по развитию выносливости в беге (равномерный, повторный и интервальный метод тренировки). 4.Упражнения для восстановления нормального состояния после больших физических нагрузок.	
1.1.3.	Прыжки в длину.	1.Прыжки в длину с места толчком двух ног. 2.Прыжки в длину с разбега: совершенствование техники разбега, толчка, движений в фазе полета и приземления. 3.Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, быстроты, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости.	
<b>1.2 Общая физическая подготовка</b>			
1.2.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим	

		<p>собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).</p> <p>Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.</p> <p>Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).</p> <p>Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости.</p> <p>Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.</p> <p>Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.</p> <p>Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.</p>	200
1.2.2.	Спортивные игры	<p>Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола. Общие и специальные упражнения игрока.</p> <p>Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках.</p>	
1.2.3.	Подвижные игры и эстафеты	<p>Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложнокоординационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр: «Борьба за мяч», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др. Эстафеты: с предметами и без них, с преодолением полосы препятствий, составленной из гимнастических снарядов.</p>	
1.2.4.	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	<p>Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: – нарушений опорно-двигательного аппарата;</p>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– желудочно-кишечного тракта и почек;</li> <li>– нарушений зрения;</li> <li>– сердечнососудистой системы и ЦНС;</li> <li>– органов дыхания.</li> </ul> <p>Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг и др. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения. Обучение методам проведения анализа психо-эмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.</p>	
<b>Раздел №2</b>	<b>Контрольный</b>		
2.1	<p>Определение уровня функционального состояния организма (проведение функциональных проб и тестов)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Одномоментная проба</li> <li>2. Тест Рюффы</li> <li>3. Ортостатическая функциональная проба.</li> <li>4. Проба Штанге</li> <li>5. Проба Генчи.</li> <li>5. Тест Купера (12 минутное передвижение)</li> </ol>	40
ИТОГО:			328

Обучающиеся, временно освобожденные от занятий по элективному курсу, по болезни выполняют тестовые задания в СУО Moodle.

«Элективный курс по физической культуре и спорту» **«Шахматы»** предназначен для обучающихся по состоянию здоровья, которые относятся к инвалидам и обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

№ раздела дисциплины	Тема практических занятий		Трудоемкость в часах
Раздел №1	Практический (учебно-тренировочный)		
<b>1. Основы шахматной игры</b>			
1.1.	Шахматная доска.	Белые и черные поля (клетки). Горизонталь, Вертикаль. Шахматная нотация (начало). Центр. Диагональ.	
1.2.	Шахматные фигуры и ходы.	Белые, черные: король, ладья, слон, ферзь, конь, пешки. Подвижность фигуры. Нападение на фигуру противника. Ходы со взятием (фигуры противника). Особая роль короля в шахматах. Шах. Шахматная нотация (продолжение). Сравнительная сила фигур, их взаимодействие и размен.	
1.3.	Начальная расстановка фигур.	Начальное положение (начальная позиция). Расположение каждой из фигур в начальном положении. Связь между горизонталями, вертикалями и начальной расстановкой фигур.	
1.4.	Сложные ходы в шахматах.	Короткая и длинная рокировка, взятие на проходе, превращения пешки. Шахматная нотация (продолжение)	
1.5.	Цель и результат шахматной партии.	Мат, выигрыш, проигрыш, ничья. Мат в один ход. Некоторые случаи ничьей. Шахматная нотация (окончание).	
1.6.	Элементы тактики и стратегии.	Атака, защита. Двойной удар. Оценка позиции.	
1.7.	Игра всеми фигурами из начального положения.	Основные стадии шахматной партии: дебют (начало), миттельшпиль (середина игры) и эндшпиль (окончание). Открытие, полуоткрытие и закрытые дебюты. Самые общие сведения о том, как разыгрывать дебют. Игра с установленным контролем времени.	
<b>2. Основы тактики и стратегии</b>			
2.1	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».	
2.2	Реализация материального преимущества.	Принцип реализации большого материального преимущества. Техника реализации преимущества в эндшпиле.	
2.3	Тактические приемы и комбинации.	Основная классификация тактических приемов. Понятие жертвы фигуры. Уничтожение за-	

		щиты. Отвлечение. Завлечение. Двойной удар.	
2.4	Атака.	Атака на не рокированного короля. Атака на рокированного короля. Атака при односторонних и разносторонних рокировках.	
2.5	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.	
2.6	Пешечные окончания.	Основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях. Реализация лишней пешки. Отдаленная проходная пешка.	
2.7	Дебют.	Инициатива в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Связь дебюта с миттельшпилем. Стратегические идеи некоторых дебютов: королевского гамбита; защиты двух коней; итальянской партии.	
<b>3 Шахматный кодекс</b>			
3.1	Общие сведения по ведению таблицы турнира по круговой системе.	Колонки номеров участников, справочных данных, непосредственных результатов, итоговых и дополнительных показателей. Жеребьевка и расписание игр (турнирное расписание).	
3.2	Судейство соревнований	Правила судейства соревнования. Ведение турнирной таблицы. Жеребьевка участников. Итоговое заполнение таблицы. Подсчет коэффициентов Бухгольца и Бергера.	
Раздел №2	Контрольный		
2.1	Теоретические знания (основные понятия, правила игры, история игры)	Контрольная работа по терминам, по истории шахмат, по правилам игры	40
2.2	Игровая деятельность (учебная игра и соревновательная деятельность)	Участие в первенствах группы и университета	
2.3.	Умение решать диаграммы	Решение задач на мат в 1, 2 хода, на тактические удары и комбинации	



2.4.	Судейство соревнований	Проведение турнира учебной группы	
ИТОГО:			328

Обучающиеся, временно освобожденные от занятий по элективному курсу, по болезни выполняют тестовые задания в СУО Moodle.

## **8 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. – ISBN 9785769551888.

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

3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М.: Юрайт, 2018. — 191 с. — URL:

<http://www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E>

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: <https://biblio-online.ru/bcode/438915> (дата обращения: 18.11.2019).

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 : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392186754.html> (дата обращения: 18.11.2019).

### **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. – ISBN 9785769543111.

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: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785305002423.html>
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: <http://library.sibsiu.ru>
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: [www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA](http://www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA)
5. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Юрайт, 2018. — 125 с. — URL: [www.biblio-online.ru/book/F85899AE-6038-4F41-AE66-292E66B579FD](http://www.biblio-online.ru/book/F85899AE-6038-4F41-AE66-292E66B579FD)
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: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481808>
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: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995>
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: <https://biblio-online.ru/bcode/438817> (дата обращения: 18.11.2019).

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

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

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

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

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

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

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

7 Электронно-библиотечная система elibrary / ООО «РУНЭБ». – Москва, [200 – ]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа: по подписке.

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

**г) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:** ABBYY FineReader 11, Kaspersky Endpoint Security, «Программное обеспечение «Руконтекст», 7-Zip, Microsoft Office 2010, Microsoft Office 2007, Microsoft Windows 7.

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

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

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

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

## **9 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины**

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные

оборудованием и техническими средствами обучения, в том числе учебной аудиторией групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, научно-техническую библиотеку СибГИУ, в том числе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Для проведения учебных занятий на базе спортивного комплекса СибГИУ имеется следующее материально-техническое обеспечение:

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 (съёмные)
13. Ковер для борьбы
14. Табло универсальное
15. Волейбольная сетка, стойки
16. Скамейка гимнастическая жесткая
17. Скакалки
18. Перекладина гимнастическая пристенная
19. Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные
20. Насос для накачивания мячей
21. Обруч гимнастический
22. Татами
23. Макивары для кикбоксинга
24. Перекладина навесная универсальная
25. Доска наклонная навесная
26. Конь гимнастический малый
27. Канат
28. Тренировочный манекен
29. Гимнастическая стенка
30. Скамейки для жима лёжа
31. Тренажер блочный

32. Тренажер блочный
33. Стойки для приседаний
34. Мостик гимнастический подпружиненный
35. Футбольные ворота
36. Шведская стенка
37. Зеркало травмобезопасное
38. Тренажер на жим лежа
39. Тренажер на жим стоя
40. Тренажер для бицепсов
41. Тренажер для пресса
42. Тренажер для пресса ногами
43. Тренажер для мышц спины
44. Комплекс силовой
45. Фитболы
46. Степ платформы
47. Коврики гимнастические
48. Ковер гимнастический
49. Плавательные доски
50. Лопатки для рук
51. Аквапалка
52. Катушка для хранения разделительных дорожек в бассейне
53. Коврик резиновый
54. Автоматы
55. Винтовки пневматические
56. Надувные круги
57. Лазерный стрелковый комплекс.
58. Гири, гантели, набивные мячи (разного веса)
59. Лыжи
60. Гимнастические палки; мячи: волейбольные, баскетбольные, для регби, резиновые гимнастические
61. Ручные эспандеры
62. Теннисные столы, ракетки для игры в теннис.
63. Пневматическое оружие, мишени для стрельбы из пневматического оружия
64. Плавательные доски
65. Зеркала настенные большие
66. Музыкальный центр, с набором записей музыкального сопровождения для тренировочных упражнений
67. Электронное табло для спортивных игр
68. Шахматы
69. 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 шири-

ну, 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 специальности 21.05.04 «Горное дело».

Составитель:

к.п.н., доцент кафедры  
физического воспитания

О.А. Угольникова

Старший преподаватель кафедры ФВ

Е.Е. Григораш

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры ФВ, протокол № 6 от «26» марта 2019 г.

Зав. кафедрой ФВ

О.А. Угольникова

Согласовано:

Зав. кафедрой ОГРиЭ к.т.н., доцент

В.В. Чаплыгин

Зав. кафедрой ГТ, д.т.н., проф.

В.Н. Фрянов

Старший методист  
методического отдела

## **Приложение А**

### **Аннотация рабочей программы дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту»**

**по специальности  
21.05.04 «Горное дело»  
форма обучения – очная**

#### **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:

Задачами учебной дисциплины являются:

- использование здоровьесберегающих 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;
- личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиоло-



гических систем, повышение сопротивляемости защитных сил и возможностей укреплению иммунитета организма.

## 2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по специальности

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

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

- философия, культурология.

## 3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- **общекультурные компетенции:**

Код и наименование ОК	Планируемые результаты обучения
ОК-8. Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Уметь - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Владеть - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>

## 4 Объем учебной дисциплины

Семестр / курс		ИТОГО	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.
Форма промежуточной аттестации			зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Трудоёмкость	академ. час.	<b>328</b>	<b>36</b>	<b>62</b>	<b>70</b>	<b>62</b>	<b>52</b>	<b>46</b>
	зачетных единиц	-	-	-	-	-	-	-
Лекции, академ. час.		-	-	-	-	-	-	-
Лабораторные работы, академ. час.		-	-	-	-	-	-	-
Практические работы,		<b>328</b>	36	62	70	62	52	46

<i>академ. час.</i>							
Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i>	-	-	-	-	-	-	-
Консультации, <i>академ. час.</i>	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>	-	-	-	-	-	-	-
Контроль, <i>академ. час.</i>	-	-	-	-	-	-	-

### **5 Краткое содержание учебной дисциплины**

В структуре учебной дисциплины выделяются следующие основные разделы (темы): практический и контрольный. Учебная дисциплина направлена на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств, умений и свойств личности, овладение методами и средствами деятельности в сфере физической культуры и спорта, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

### **6 Составитель:**

К.п.н., доцент Угольникова О.А., ст. преподаватель      Григораш Е.Е.