

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Игнатенко Виталий Иванович

Должность: Проректор по образовательной деятельности и методологии образования

Дата подписания: 20.03.2023 06:57:43

Уникальный программный ключ:

a49ae343af5448d45d7e3e1e499659da8109ba78

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Заполярный государственный университет им. Н.М. Федоровского»

(ЗГУ)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по ОД

\_\_\_\_\_ Игнатенко В.И.

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## Элективный модуль по физической культуре и спорту

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>Физвоспитание</b>
Учебный план	05.05.2022. бак.-заочн. 23.03.02_СМ-2019.plx Направление 23.03.02 Наземные транспортно-технологические комплексы Профиль подготовки "Подъемно-транспортные, строительные, дорожные машины и оборудование"
Квалификация	<b>бакалавр</b>
Форма обучения	<b>заочная</b>
Общая трудоемкость	<b>0 ЗЕТ</b>
Часов по учебному плану	328
в том числе:	
аудиторные занятия	12
самостоятельная работа	312
часов на контроль	4

Виды контроля на курсах:  
зачеты 3

**Распределение часов дисциплины по курсам**

Курс	1		2		3		Итого	
	уп	рп	уп	рп	уп	рп		
Практические	4	4	4	4	4	4	12	12
Итого ауд.	4	4	4	4	4	4	12	12
Контактная работа	4	4	4	4	4	4	12	12
Сам. работа	124	124	124	124	64	64	312	312
Часы на контроль					4	4	4	4
Итого	128	128	128	128	72	72	328	328

Программу составил(и):

*Доцент Бацунов С.Н.* \_\_\_\_\_

Согласовано:

*Кандидат педагогических наук, доцент И.о. заведующего кафедрой Дубровин Валерий Анатольевич*

Рабочая программа дисциплины

**Элективный модуль по физической культуре и спорту**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 23.03.02 НАЗЕМНЫЕ ТРАНСПОРТНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КОМПЛЕКСЫ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 06.03.2015 г. № 162)

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физвоспитание**

Протокол от г. №

Срок действия программы: уч.г.

Зав. кафедрой к.п.н., доцент В.А.Дубровин

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

к.п.н., доцент В.А.Дубровин      \_\_ \_\_\_\_\_ 2021 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры  
**Физвоспитание**

Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_ 2021 г. № \_\_  
Зав. кафедрой к.п.н., доцент В.А.Дубровин

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

к.п.н., доцент В.А.Дубровин      \_\_ \_\_\_\_\_ 2022 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры  
**Физвоспитание**

Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_  
Зав. кафедрой к.п.н., доцент В.А.Дубровин

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

к.п.н., доцент В.А.Дубровин      \_\_ \_\_\_\_\_ 2023 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры  
**Физвоспитание**

Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_  
Зав. кафедрой к.п.н., доцент В.А.Дубровин

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

к.п.н., доцент В.А.Дубровин      \_\_ \_\_\_\_\_ 2024 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры  
**Физвоспитание**

Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_  
Зав. кафедрой к.п.н., доцент В.А.Дубровин

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения, и укрепления здоровья, способности к самосовершенствованию и подготовки к профессиональной деятельности.
1.2	Задачи дисциплины «Элективный модуль по физической культуре и спорту»: Понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно целостного отношения к физической культуре, основам здорового образа жизни и самовоспитания потребности к регулярным занятиям физкультурой и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического равновесия, саморазвития личности; приобретение личного опыта повышение функциональных возможностей организма, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессиональной деятельности; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях успешного достижения жизненных и профессиональных целей по совершенствованию и подготовки к профессиональной деятельности.

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:	К.М.01.ДВ.01
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Физическая культура
2.1.2	Физическая культура
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Прикладная физическая культура
2.2.2	Прикладная физическая культура

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)****ОК-7: способностью к самоорганизации и самообразованию**

<b>Знать:</b>
<b>Уметь:</b>
<b>Владеть:</b>

**ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

<b>Знать:</b>
<b>Уметь:</b>
<b>Владеть:</b>

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	Использовать средства и методы физической культуры для физического совершенствования и формирования здорового образа жизни.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	Средствами и методами укрепления здоровья для успешной социально и профессиональной деятельности.

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	<b>Раздел 1. 1 курс</b>						
1.1	Цели, задачи, основные понятия ППФК /Пр/	1	4		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	

1.2	Самостоятельное изучение материала /Ср/	1	124		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	
	<b>Раздел 2. 2 курс</b>						
2.1	Место ППФ подготовки в системе физического воспитания студентов /Пр/	2	4		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	
2.2	Самостоятельное изучение материала /Ср/	2	124		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	
	<b>Раздел 3. 3 курс</b>						
3.1	Средства ППФК, основы методики и формы занятий /Пр/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	
3.2	Самостоятельное изучение материала /Ср/	3	64		Л1.1 Л1.2Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	
3.3	Средства ППФК, основы методики и формы занятий /Пр/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

### 5.2. Темы письменных работ

1. Формирование здорового стиля жизни у школьников в процессе физическо-го воспитания (на примере различных возрастных групп, классов).
2. Использование практических методов обучения на уроках физической культуры (на примере различных возрастных групп, классов).
3. Теоретико-практические аспекты обучения двигательным действиям и развития физических способностей школьников (на примере различных возрастных групп, классов).
4. Использование технических средств на различных этапах обучения двигательному действию (на примере различных возрастных групп, классов).
5. Дифференцированный подход к учащимся в процессе обучения двигательным действиям и развития физических способностей (на примере различных возрастных групп, классов).
6. Взаимосвязь развития физических способностей и формирования двигательных навыков в процессе физического воспитания (на примере различных возрастных групп, классов).
7. Интегральный подход в методике совершенствования двигательных навыков и развития физических способностей (на примере различных возрастных групп, классов).
8. Особенности построения уроков физической культуры с различной предметной направленностью учебного материала (на примере различных возрастных групп, классов).
9. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста.
10. Домашнее задание по физической культуре для школьников (1-4, 5-9, 10-11 классы).
11. Самоконтроль учащихся общеобразовательной школы при занятиях физическими упражнениями.
12. Формирование у школьников интереса к различным видам физкультурно-спортивных занятий.
13. Организация и проведение спортивных праздников в школе.
14. Организация и проведение спортивных соревнований в школе.
15. Сравнительный анализ программ по физической культуре.
16. Формирование профессионализма педагога по физической культуре и спорту.
17. Профессиональная физическая подготовка в обеспечении должного уровня готовности выпускника факультета физической культуры.
18. Профессиональное физкультурное образование в педагогических ВУ-Зах на современном этапе.
19. Профессиональное физкультурное образование на довузовском этапе подготовки учителя физической культуры (профильные классы, лицей).
20. Особенности профессиональной подготовки специалистов по физической культуре на различных этапах непрерывного

- физкультурного образования.
21. Подготовка педагога по физической культуре в педагогическом ком-плексе «колледж-университет».
  22. Формирование профессионально-значимых умений у студентов фа-культета физической культуры в ходе прохождения педагогической прак-тики.
  23. Построение тренировки в годичном цикле (на примере вида спорта).
  24. Многолетний характер подготовки спортсменов (на примере вида спорта).
  25. Методика спортивной ориентации в различных видах спорта.
  26. Соотношение средств и методов спортивной тренировки в годичном цикле (на примере вида спорта).
  27. Тренировочные нагрузки в занятиях с юными спортсменами.
  28. Спорт высших достижений (олимпийский и профессиональный спорт).
  29. Модельные характеристики спортсменов различных возрастных групп (на примере вида спорта).
  30. Создание в России научной системы физкультурного образования (на материале системы физического образования П.Ф. Лесгафта).
  31. Анализ нормативных основ отечественного физического воспитания.
  32. Анализ участия спортсменов России и СССР в летних олимпийских играх.
  33. Анализ участия спортсменов России и СССР в зимних олимпийских играх.
  34. Анализ участия отечественных спортсменов в Универсиаде.
  35. Профилактика травматизма на уроках физической культуры в раз-личных возрастных группах.

### 5.3. Фонд оценочных средств

ФОС (фонд оценочных средств) [Приложение 1]

### 5.4. Перечень видов оценочных средств

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие, размещение	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	под ред. В.И. Ильинича	Физическая культура студента: учебник для вузов	М.: Гардарики, 2007	11
Л1.2	Андриевский А.А.	Физическая культура: курс лекций	Норильск: НИИ, 2008	52

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие, размещение	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Грекул Б. И.	Бодибилдинг: создай свое тело: учеб. пособие	Норильск: НИИ, 2008	48
Л2.2	Грекул Б. И.	Баскетбол. Основы обучения: учебно-метод. пособие	Норильск: НИИ, 2008	33
Л2.3	Бишаева А. А.	Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: рекомендовано УМО по образованию в качестве учеб. пособия для студентов вузов	М.: Кнорус, 2013	1
Л2.4	Бацунов С.Н.	Физическое воспитание: атлетическая гимнастика: учебно-метод. пособие	Норильск: НГИИ, 2016	48
Л2.5	Дубровин В.А.	Фитбол-гимнастика как инновационный вид в оздоровительной физической культуре: учебно-метод. пособие	Норильск: НГИИ, 2017	48
Л2.6	Дубровин В.А.	Ритмопластическая-гимнастика в учебно-воспитательном процессе как современная форма адаптации детей к экстремальным условиям Крайнего Севера: учебно-метод. пособие	Норильск: Изд-во КГОУ ДПО "Норильский ин-т повышения квалификации", 2008	1
Л2.7	Дубровин В.А.	Стретчинг-гимнастика как разновидность фитнес-технологий оздоровительной и адаптивно-развивающей направленности: учебно-метод. пособие	Красноярск, 2013	1
Л2.8	Дубровин В.А.	Адаптационно-оздоровительная направленность средств и методов физического воспитания школьников Заполярья: научно-метод. пособие	Норильск-Тула, 2005	1

### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	ЭБ «НГИИ»	<a href="http://biblio.norvuz.ru/marcweb/">http://biblio.norvuz.ru/marcweb/</a>
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>		
6.3.1.1	MS Windows 7 (Номер лицензии 62693665 от 19.11.2013)	
6.3.1.2	MS Office Standard 2013 (Номер лицензии 62693665 от 19.11.2013)	
6.3.1.3	MathCAD 15 (Заказ №2564794 от 25.02.2010)	
6.3.1.4	Компас-3D v12 (Номер лицензионного соглашения Кк-10-01126)	
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>		
6.3.2.1	AutoCAD Education 2012 (версия для образовательных учреждений)	
6.3.2.2	Консультант Плюс (версия для образовательных учреждений)	
6.3.2.3	AnyLogic Personal Learning Edition	

<b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
7.1	1 компьютер (Intel Pentium CPU G850 2.90 GHz, 2 ГБ ОЗУ, HDD 250ГБ)

<b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<p><b>ПАМЯТКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ</b></p> <p>Студенты заочного отделения выполняют реферативные работы по «Физической культуре» в 1 и 3 семестрах. По «Прикладной физической культуре» во 2, 4, 5, 6 семестрах. Номер темы реферативной работы выбирается следующим образом: сумма двух последних цифр шифра студента (номер зачетной книжки), плюс номер реферативной работы (текущий семестр) (пример: шифр №11411, 2 семестр, получаем 1+1+2=4 – номер реферативной работы из перечня тем). Работы сдаются на кафедру физического воспитания (ауд. 519).</p> <p>Требования по написанию реферативной работы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Титульный лист (наименование организации, тема, ФИО, группа, преподаватель, шифр)</li> <li>2. Оглавление, содержание (перечень глав, разделов)</li> <li>3. Форма написания реферата (слева 3 см, сверху 2 см, снизу 2 см, справа 1,5)</li> <li>4. Междустрочный интервал - 1,5</li> <li>5. Шрифт – Times New Roman</li> <li>6. Размер шрифта - 14</li> <li>7. Отступ - 1,5</li> <li>8. Определение абзацев</li> <li>9. Нумерация страниц правый нижний угол</li> <li>10. Реферат 15-20 страниц</li> <li>11. Заключение</li> <li>12. Библиографический список (список использованной литературы строго в алфавитном порядке)</li> <li>13. Приложение</li> </ol>	