

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 17.06.2023 08:52:09  
Уникальный программный ключ:  
f7c6227919e4cdbfb4d7b682991f8553b37cafb

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
имени А.А. ЕЖЕВСКОГО

Кафедра физической культуры и спорта

Утверждаю:

И.о.зав. кафедрой ФКи С

— 

А. И. Ракоца

«31» мая 2019 г

Рабочая программа дисциплины  
Б1.О.03.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки (специальность)

13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника

Профиль Энергообеспечение предприятий

(уровень – бакалавриата)

Форма обучения: очная/заочная

1, 2,3 курс, семестр 2,3,4,5,6 / 1 курс

Молодежный 2019

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:**

**Целью** физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач:**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре, овладение способностью приобретать новые знания, используя современные образовательные и информационные технологии;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- совершенствование спортивного мастерства студентов.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» входит в базовую часть Блока 1 учебного плана.

Приступая к изучению данной дисциплины, студент должен иметь базовые знания курса физической культуры и спорта в объеме среднего общего образования. Свои образовательные и развивающие функции «Элективные курсы по физической культуре и спорту» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные обще дидактические принципы сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Именно этими принципами пронизано все содержание данной Рабочей программы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту», которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

Знания и умения, полученные в результате освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», являются необходимыми для изучения дисциплины «Физическая культура и спорт».

Дисциплина изучается на очной форме обучения - на 1, 2, 3 курсе во 2,3,4,5,6 семестрах, на заочной форме обучения – на 1 курсе.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ)**

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций:

Код компетенции	Результаты освоения ОП	Индикаторы компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной специальной и профессиональной деятельности	ИД-1 <sub>УК-7</sub> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<p><b>знать:</b> основные методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни, психофизиологические основы учебного труда;</p> <p><b>уметь:</b> использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, здорового образа жизни, самостоятельно анализировать литературу по физической культуре;</p> <p><b>владеть:</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной, профессиональной деятельности, соблюдения норм здорового образа жизни.</p>
		ИД-2 <sub>УК-7</sub> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<p><b>знать:</b> основные методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной нормы здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;</p> <p><b>уметь:</b> использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности, здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, самостоятельно анализировать литературу по физической культуре;</p> <p><b>владеть:</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности, соблюдения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>

#### **4. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Обучение по дисциплине лиц, относящихся к категории инвалидов, и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

В случае возникновения необходимости обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья в Университете предусматривается создание специальных условий, включающих в себя использование специальных образовательных программ, методов воспитания, дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания Университета и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

При получении высшего образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно учебная литература, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

С учетом особых потребностей обучающимся с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде.

#### **5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328, общий объем 328 часов.

**5.1. Объем дисциплины и виды учебной работы:**

**5.2. Очная форма обучения: 1,2,3 курс, 2,3,4,5,6 семестр, вид отчетности – зачет (2,3,4,5,6 семестр).**

Вид учебной работы	Объем часов	Объем часов		Объем часов		Объем часов	
		1 семес тр	2 семес тр	3 семес тр	4 семес тр	5 семес тр	6 семест р
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>328</b>		<b>76</b>	<b>60</b>	<b>64</b>	<b>60</b>	<b>68</b>
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)</b>	<b>328</b>		<b>76</b>	<b>60</b>	<b>64</b>	<b>60</b>	<b>68</b>
в том числе:	-						
Лекции (Л)	-						
Практические занятия (ПЗ)	328		76	60	64	60	68
Лабораторные работы (ЛР)	-						
<b>Самостоятельная работа:</b>	-						
Курсовой проект (КП) <sup>1</sup>	-						
Курсовая работа (КР) <sup>2</sup>	-						
Расчетно-графическая работа (РГР)	-						
Реферат (Р)	-						
Эссе (Э)	-						
Контрольная работа	-						
Самостоятельное изучение разделов	-						
Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.)	-						
Подготовка и сдача экзамена <sup>2</sup>							
Подготовка и сдача зачета							

**5.3. Заочная форма обучения: 1 курс вид отчетности – зачет.**

Вид учебной работы	Объем часов	Объем часов	Объем часов	Объем часов
	всего	1 курс	2 курс	3 курс
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>328</b>	<b>328</b>		
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)</b>	<b>328</b>	<b>328</b>		
в том числе:	-		-	
Лекции (Л)	-		-	
Практические занятия (ПЗ)	6	6	-	
Лабораторные работы (ЛР)	-		-	
<b>Самостоятельная работа:</b>	322	322	-	
Курсовой проект (КП) <sup>3</sup>	-		-	
Курсовая работа (КР) <sup>4</sup>	-		-	
Расчетно-графическая работа (РГР)	-		-	
Реферат (Р)	-		-	
Эссе (Э)	-		-	
Контрольная работа	-		-	
Самостоятельное изучение разделов	-		-	
Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.)	-		-	
Подготовка и сдача экзамена <sup>2</sup>				
Подготовка и сдача зачета				

## **6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества часов и видов учебных занятий:**

#### **6.1.1. Очная форма обучения:**

---

<sup>3</sup>

<sup>4</sup>

№ п/п	Раздел дисциплины (тема)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную и трудоемкость (в часах)				Формы теку- щей, промежуточ- ной аттеста- ции
		Лекции (Л)	Практ (семинарские)	лаборат. работы (ЛР)	самост. работа (СРС)	
1	2	5	6	7	8	9
<b>2 семестр</b>						
	<b>1. Практические занятия с использованием методических материалов</b>					
1	Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Общие требования безопасности Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.		2			Опрос
2	Спортивные сооружения. Виды спортивных сооружений. Физкультурно-спортивные сооружения для спортивных и физкультурно-оздоровительных занятий, вспомогательные, для зрителей. Открытые и крытые спортивные сооружения. Летние и зимние спортивные сооружения. Плоскостные и объемные спортсооружения. Специализированные и универсальные спортсооружения. Тренировочные, демонстрационные и активного отдыха населения спортсооружения. Тренажеры для занятий физической культурой и спортом. Плавательные Бассейны. Места для занятий зимними видами спорта.		2			Опрос
	<b>2. Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>					Контрольные и



3	Лыжные гонки		30			зачетные нормативы
4	Общефизическая подготовка		20			Контрольные и зачетные нормативы
5	Спортивные игры		12			Контрольные и зачетные нормативы
6	Легкая атлетика		10			Контрольные и зачетные нормативы
<b>ИТОГО за 2 семестр</b>			<b>76</b>			<b>Зачет</b>
<b>3 семестр</b>						
<b>1. Практические занятия с использованием методических материалов</b>						
7	Основные системы организма человека. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания. Опорно-двигательный аппарат. Другие системы организма		2			Опрос
<b>2. Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>						
8	Легкая атлетика		10			Контрольные и зачетные нормативы
9	Спортивные игры		16			Контрольные и зачетные нормативы
10	Общефизическая подготовка		32			Контрольные и зачетные нормативы
<b>ИТОГО за 3 семестр</b>			<b>60</b>			<b>Зачет</b>
<b>4 семестр</b>						
<b>1. Практические занятия с использованием методических материалов</b>						
11	Составляющие спортивной тренировки. Тренировочная нагрузка. Построение тренировочного процесса. Управление тренировочным процессом с применением мониторинговых систем. Состояние орга-		2			Опрос

	низма на спортивных тренировках. Физиологические основы спортивной тренировки.					
	<b>2. Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>					
12	Лыжные гонки		18			Контрольные и зачетные нормативы Контрольные и зачетные нормативы Контрольные и зачетные нормативы Контрольные и зачетные нормативы
13	Общефизическая подготовка		18			
14	Спортивные игры		16			
15	Легкая атлетика		10			
	<b>ИТОГО за 4 семестр</b>		<b>64</b>			<b>Зачет</b>
<b>5 семестр</b>						
	<b>1. Практические занятия с использованием методических материалов</b>					
16	Основы методики организации и судейства по легкой атлетике, лыжным гонкам.		2			Опрос
17	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Методика индивидуального подхода и применения средств физической культуры. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.		2			Опрос
	<b>2. Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>					
18	Легкая атлетика		10			Контрольные и зачетные нормативы Контрольные и зачетные нормативы
19	Общефизическая подготовка		20			

20	Спортивные игры		10			Контрольные и зачетные нормативы
21	Лыжные гонки		16			Контрольные и зачетные нормативы
<b>ИТОГО за 5 семестр</b>			<b>60</b>			<b>Зачет</b>
<b>6 семестр</b>						
<b>1. Практические занятия с использованием методических материалов</b>						
22	Лечебная физическая культура Лечебная физическая культура (ЛФК) при нарушении обмена веществ и заболеваниях желудочно-кишечного тракта. ЛФК при заболеваниях органов дыхания. ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата.		2			Опрос
<b>2. Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>						
23	Лыжные гонки		20			Контрольные и зачетные нормативы
24	Общефизическая подготовка		14			Контрольные и зачетные нормативы
25	Спортивные игры		14			Контрольные и зачетные нормативы
26	Легкая атлетика		12			Контрольные и зачетные нормативы
<b>ИТОГО за 6 семестр</b>			<b>68</b>			<b>Зачет</b>
<b>Итого по дисциплине</b>			<b>328</b>			

### 6.1.2. Заочная форма обучения:

№	Раздел дисциплины (тема)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную и трудоемкость (в часах)	Формы текущей, промежуточ-
---	--------------------------	--	----------------------------

п/п		Лекции (Л)	Практ (семинарские)	лаборат. работы (ЛР)	самост. работа (СРС)	ной аттеста- ции
1	2	5	6	7	8	9
<b>1 курс</b>						
	<b>1. Практические занятия с использованием методических материалов</b>					
1	Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.		2			Опрос
2	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Методика индивидуального подхода и применения средств физической культуры. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.		2			Опрос
3	Спортивные сооружения. Виды спортивных сооружений. Физкультурно-спортивные сооружения для спортивных и физкультурно-оздоровительных занятий, вспомогательные, для зрителей. Открытые и крытые спортивные сооружения. Летние и зимние спортивные сооружения. Плоскостные и объемные сооружения. Специализированные и универсальные сооружения. Тренировочные, демонстрационные и актив-		2			Опрос

	ного отдыха населения спорто- оружения. Тренажеры для заня- тий физической культурой и спортом. Плавательные Бассей- ны. Места для занятий зимними видами спорта.					
4	<b>2. Практический (учебно-тре- нировочные занятия)</b> Общефизическая подготовка				322	
	<b>Итого за 1 курс</b>		<b>6</b>		322	зачёт
	<b>Итого по дисциплине</b>		<b>6</b>		<b>322</b>	

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины<sup>5</sup>:

#### 7.1.1. Основная литература:

1. Небытова, Л.А. Физическая культура: учебное пособие [Электронный ресурс] / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. - Ставрополь: изд-во СКФУ, 2017. - 269 с.: нет. - Режим доступа:<https://lib.rucont.ru/efd/642436>. - Б. ц. Физическая культура: учебное пособие [Электронный ресурс] / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. - Ставрополь: изд-во СКФУ, 2017. - 269 с.: нет. - Режим доступа:<https://lib.rucont.ru/efd/642436>. - Б. ц.

2. Физическая культура в вузе: учебно-методическое пособие. [Электронный ресурс]. - Оренбург: ФГБОУ ВПО Оренбургский государственный аграрный университет, 2016. - 84 с.; нет. - Режим доступа:<https://lib.rucont.ru/efd/376984>. - ISBN 978-5-88838-951-5: Б. ц.

#### 7.1.2. Дополнительная литература:

1. Бомин, В.А. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : учеб. пособие для методико-практ. самостоятельной работы студентов / В. А. Бомин [и др.]; Иркут. гос. аграр. ун-т им. А. А. Ежевского. - Электрон. текстовые дан. - Иркутск: Изд-во ИрГАУ, 2019. - 141 с. - (Электронная библиотека ИрГАУ). - Загл. с титул. экрана. - Библиогр.: с. 135-141. - Б. ц.

2. Бомин, В.А. Элективные курсы по физической культуре [Электронный ресурс]: учеб. пособие для методико-практ. самостоятельной работы студентов / В. А. Бомин [и др.]; Иркут. гос. аграр. ун-т им. А. А. Ежевского. - Электрон. текстовые дан. - Иркутск: Изд-во ИрГАУ, 2019. - 56 с. - (Электронная библиотека ИрГАУ). - Загл. с титул. экрана. - Библиогр.: с. 50-56. - Б. ц.

3. Бомин, Вадим Анатольевич (кандидат педагогических наук). Бомин В.А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов [Электронный ресурс]: учеб. пособие для вузов и сред. учеб. заведений /

<sup>5</sup>В рабочие программы вносятся литература из электронного каталога книгообеспеченности по ОП

В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб; Иркут. гос. аграр. ун-т им. А. А. Ежевского. - Электрон. текстовые дан. - Иркутск: Изд-во ИрГАУ, 2019. - 322 с.: ил. - (Электронная библиотека ИрГАУ). - Загл. с титул. экрана. - Библиогр.: с. 316-322. - Б. ц.

4. Нестерец, О.Ю. Особенности занятий лечебной физической культурой [Электронный ресурс] : учеб. пособие для вузов / О. Ю. Нестерец, В. А. Бомин, А. И. Ракоца ; Иркут. гос. аграр. ун-т им. А. А. Ежевского. - Электрон. текстовые дан. - Иркутск : Мегапринт, 2018. - 97 с.: ил. - (Электронная библиотека ИрГАУ). - Загл. с титул. экрана. - Библиогр.: с. 92-97. - Б. ц.

5. Ракоца, А.И. Эффективность методики учебно-тренировочного процесса спортсменов полиатлонистов с использованием контроля их функционального состояния [Электронный ресурс]: учеб. пособие для высш. и сред. учеб. заведений / А. И. Ракоца, В. А. Бомин; Иркут. гос. аграр. ун-т им. А. А. Ежевского, Иркут. гос. мед. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Иркутск: Мегапринт, 2017. - 113 с. - (Электронная библиотека ИрГАУ). - Загл. с титул. экрана. - Библиогр.: с. 89-110. - Б. ц.

**7.2. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:**

№ п/п	Наименование программного обеспечения	Договор №, дата, организация
1	Microsoft Windows Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN No Level (апгрейд операционной системы)	лицензии: № 44217759, 44667904, 43837216, 44545018, 44545016 и другие
2	Microsoft Office 2007 (пакет офисных приложений Майкрософт)	лицензии: № 44217759, 44667904, 43837216, 44545018, 44545016, 44217780 и другие
3	Windows XP Professional (операционная система)	лицензии: X10-51730 RU, X11-42168 RU и другие

**8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий и др. объектов для проведения учебных занятий	Основное оборудование	Форма использования
1.	Аудитория 319 для проведения практических занятий	Волейбольные стойки, футбольные ворота, баскетбольные щиты, гимнастические	Практические занятия

		скамейки	
2.	Аудитория 119 для проведения практических занятий	Борцовские ковры	Практические занятия
3.	Аудитория 120 для проведения практических занятий	Тренажеры силовые	Практические занятия
4.	Компьютерный класс, ауд. 303	Компьютеры	Самостоятельные занятия
5.	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	Футбольные ворота, элементы препятствий	Практические занятия

### Рейтинг-план дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

**Направление подготовки: 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника**

1 курс, 2 семестр

Практические занятия – 76 часов. Зачет.

Текущие аттестации: опрос, контрольные и зачетные нормативы.

**Распределение баллов по разделам (модулям) во 2 семестре**

Раздел дисциплины	Максимальный балл	Сроки
<b>Раздел 1. Практические занятия с использованием методических материалов</b>	10	
Тема 1. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.	5	1 неделя
Тема 2. Спортивные сооружения.	5	2 неделя
<b>Раздел 2. Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>	50	
Тема 3. Лыжные гонки	10	1-6 неделя
Тема 4. Общефизическая подготовка	20	7-15 неделя
Тема 5. Спортивные игры	10	
Тема 6. Легкая атлетика	10	
<b>Итого</b>	<b>60</b>	
Сумма баллов для допуска к зачету	от 40	
Итоговый рейтинговый балл	от 0 до 100	

2 курс, 3 семестр

Практические занятия – 60 часа. Зачет.  
 Текущие аттестации: опрос, контрольные и зачетные нормативы.  
**Распределение баллов по разделам (модулям) в 3 семестре**

Раздел дисциплины	Максимальный балл	Сроки
<b>Раздел 1. Практические занятия с использованием методических материалов</b>	10	
Тема 1. Основные системы организма человека.	10	1 неделя
<b>Раздел 2. Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>	50	
Тема 2. Легкая атлетика	10	1-6 неделя
Тема 3. Общефизическая подготовка	20	7-15 неделя
Тема 4. Спортивные игры	20	
Итого	60	
Сумма баллов для допуска к зачету	от 40	
Итоговый рейтинговый балл	от 0 до 100	

2 курс, 4 семестр  
 Практические занятия – 64 часа. Зачет.  
 Текущие аттестации: опрос, контрольные и зачетные нормативы.  
**Распределение баллов по разделам (модулям) в 4 семестре**

Раздел дисциплины	Максимальный балл	Сроки
<b>Раздел 1. Практические занятия с использованием методических материалов</b>	10	
Тема 1. Составляющие спортивной тренировки	10	1 неделя
<b>Раздел 2. Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>	50	
Тема 2. Лыжные гонки	10	1-6 неделя
Тема 3. Общефизическая подготовка	20	7-15 неделя
Тема 4. Спортивные игры	10	
Тема 5. Легкая атлетика	10	
Итого	60	
Сумма баллов для допуска к зачету	от 40	
Итоговый рейтинговый балл	от 0 до 100	

3 курс, 5 семестр  
 Практические занятия – 60 часов. Зачет.  
 Текущие аттестации: опрос, контрольные и зачетные нормативы.  
**Распределение баллов по разделам (модулям) в 5 семестре**

Раздел дисциплины	Максимальный балл	Сроки
<b>Раздел 1. Практические занятия с использованием методических материалов</b>	10	
Тема 1. Основы методики организации и судейства по легкой атлетике, лыжным гонкам.	5	1 неделя



Тема 2. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.	5	
<b>Раздел 2. Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>	50	
Тема 3. Легкая атлетика	10	1-15 неделя
Тема 4. Общефизическая подготовка	20	
Тема 5. Спортивные игры	10	
Тема 6. Лыжные гонки	10	
Итого	60	
Сумма баллов для допуска к зачету	от 40	
Итоговый рейтинговый балл	от 0 до 100	

3 курс, 6 семестр

Практические занятия – 68 часа. Зачет.

Текущие аттестации: опрос, контрольные и зачетные нормативы.

**Распределение баллов по разделам (модулям) в 6 семестре**

Раздел дисциплины	Максимальный балл	Сроки
<b>Раздел 1. Практические занятия с использованием методических материалов</b>	10	
Тема 1. Лечебная физическая культура	10	1 неделя
<b>Раздел 2. Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>	50	
Тема 2. Лыжные гонки	10	1-6 неделя 7-16 неделя
Тема 3. Общефизическая подготовка	20	
Тема 4. Спортивные игры	10	
Тема 5. Легкая атлетика	10	
Итого	60	
Сумма баллов для допуска к зачету	от 40	
Итоговый рейтинговый балл	от 0 до 100	

Распределение баллов по видам работ

Вид работы	Единица измерения	Премиальные баллы
Активность на практическом занятии	семестр	0 - 5
Посещение занятий	семестр	0 - 5
Внеаудиторная работа, участие в физкультурно-оздоровительных, спортивных мероприятиях	семестр	0 – 20
Участие в конференциях, конкурсах	одно участие	0 – 10
Итого		до 40
Зачет		15-40


### Определение итоговой оценки по дисциплине

По результатам работы в семестре студент может получить автоматически зачет при условии, если он набрал более 50 баллов. Если студент набрал менее 40 баллов, то он не допускается к зачету. Неудача студентам предоставляется возможность ликвидировать задолженность (в зависимости от причины неуспеваемости) в предусмотренные кафедрой и деканатом сроки.

Интервал баллов рейтинга	Оценка
Меньше 50	неудовлетворительно
51 - 70	удовлетворительно
71 - 90	хорошо
91 - 100	отлично

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника

Профиль «Энергообеспечение предприятий»

Программу составил:  Афонин Александр Николаевич

Программа одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта

Протокол № 8 от «31» мая 2019 г.

И. о. Заведующего кафедрой  Ракоца А.И.

**Согласовано:**

Директор центра информационных технологий

\_\_\_\_\_ М.А. Лось

«31»мая 2019 г.

Директор библиотеки

\_\_\_\_\_ М.З. Ерохина

«31» мая 2019 г.