

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.06.2022 08:56:34
Уникальный программный ключ:
f7c6227919e4cdbfb4d7b682991f8553b37cafbd

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

Кафедра физической культуры и спорта

Утверждаю:

Зав. кафедрой ФКи С

— 

А. И. Ракоца

«24» июля 2020 г

Рабочая программа дисциплины

Б1.О.03.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки (специальность)

13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Профиль Электроснабжение

(уровень – бакалавриата)

Форма обучения: очная/заочная

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

Молодежный 2020

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 воспитательного процесса мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
 - усвоение знаний основных норм, которые российское общество выработало на основе таких ценностей как: труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);
 - развитие позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
-
- 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 _{УК-7} Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | <p>знать: 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>уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, здорового образа жизни, самостоятельно анализировать литературу по физической культуре;</p> <p>владеть: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной, профессиональной деятельности, соблюдения норм здорового образа жизни.</p> |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | <p>ИД-2_{УК-7} Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> | <p>знать: основные методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной нормы здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;</p> <p>уметь: 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>владеть: 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), оказы-

вающего 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 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр |
| Общая трудоемкость дисциплины | 328 | | 76 | 60 | 64 | 60 | 68 |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего) | 328 | | 76 | 60 | 64 | 60 | 68 |
| в том числе: | - | | | | | | |
| Лекции (Л) | - | | | | | | |
| Практические занятия (ПЗ) | 328 | | 76 | 60 | 64 | 60 | 68 |
| Лабораторные работы (ЛР) | - | | | | | | |
| Самостоятельная работа: | - | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|--|
| Курсовой проект (КП) ¹ | - | | | | | | |
| Курсовая работа (КР) ² | - | | | | | | |
| 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 ² | | | | | | | |
| 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 |
| Общая трудоемкость дисциплины | 328 | 328 | | |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего) | 328 | 328 | | |
| в том числе: | - | | - | |
| Лекции (Л) | - | | - | |
| Практические занятия (ПЗ) | 6 | 6 | - | |
| Лабораторные работы (ЛР) | - | | - | |
| Самостоятельная работа: | 322 | 322 | - | |
| Курсовой проект (КП) ³ | - | | - | |

1

2

3

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| Курсовая работа (КР) ⁴ | - | | - | |
| 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 ² | | | | |
| 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:

| № п/п | Раздел дисциплины (<i>тема</i>) | Виды учебных занятий, включая самостоятельную и трудоемкость (<i>в часах</i>) | | | | Формы текущей, промежуточной аттестации |
|------------------|-----------------------------------|---|---------------------|----------------------|----------------------|---|
| | | Лекции (Л) | Практ (семинарские) | лаборат. работы (ЛР) | самост. работа (СРС) | |
| 1 | 2 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 2 семестр | | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|----|--|--|------------------------|
| | 1. Практические занятия с использованием методических материалов | | | | |
| 1 | <p>Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Общие требования безопасности</p> <p>Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.</p> <p>Воспитание личности студентов. усвоение знаний основных норм, которые российское общество выработало на основе таких ценностей как: труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний). Развитие позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений).</p> | 2 | | | Опрос |
| 2 | <p>Спортивные сооружения.</p> <p>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.</p> | 2 | | | Опрос |
| 3 | <p>2. Практический (учебно-тренировочные занятия)</p> <p>Лыжные гонки</p> | 30 | | | Контрольные и зачетные |

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

| | | | | | | |
|------------------|---|--|-----------|--|--|--|
| | ках. Физиологические основы спортивной тренировки. | | | | | |
| | 2. Практический (учебно-тренировочные занятия) | | | | | |
| 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 | | | |
| | ИТОГО за 4 семестр | | 64 | | | Зачет |
| 5 семестр | | | | | | |
| | 1. Практические занятия с использованием методических материалов | | | | | |
| 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 |
| | 2. Практический (учебно-тренировочные занятия) | | | | | |
| 18 | Легкая атлетика | | 10 | | | Контрольные и зачетные нормативы Контрольные и зачетные нормативы Контрольные и зачетные нормативы |
| 19 | Общефизическая подготовка | | 20 | | | |

| | | | | | | |
|---|---|--|------------|--|--|--|
| 20 | Спортивные игры | | 10 | | | зачетные нормативы |
| 21 | Лыжные гонки | | 16 | | | Контрольные и зачетные нормативы |
| ИТОГО за 5 семестр | | | 60 | | | Зачет |
| 6 семестр | | | | | | |
| 1. Практические занятия с использованием методических материалов | | | | | | |
| 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 |
| 2. Практический (учебно-тренировочные занятия) | | | | | | |
| 23 | Лыжные гонки | | 20 | | | Контрольные и зачетные нормативы |
| 24 | Общеспортивная подготовка | | 14 | | | Контрольные и зачетные нормативы |
| 25 | Спортивные игры | | 14 | | | Контрольные и зачетные нормативы |
| 26 | Легкая атлетика | | 12 | | | Контрольные и зачетные нормативы |
| ИТОГО за 6 семестр | | | 68 | | | Зачет |
| Итого по дисциплине | | | 328 | | | |

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 |
| 1 курс | | | | | | |
| | 1. Практические занятия с использованием методических материалов | | | | | |
| 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. Воспитание личности студентов. усвоение знаний основных норм, которые российское общество выработало на основе таких ценностей как: труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний). Развитие позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений). | | 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. | | 2 | | | Опрос |

| | | | | | | |
|---|---|--|----------|--|------------|-------|
| | 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 активного отдыха населения сооружения. Тренажеры для занятий физической культурой и спортом. Плавательные Бассейны. Места для занятий зимними видами спорта. | | | | | |
| | 2. Практический (учебно-тренировочные занятия) | | | | | |
| 4 | Общефизическая подготовка | | | | 322 | |
| | Итого за 1 курс | | 6 | | 322 | зачёт |
| | Итого по дисциплине | | 6 | | 322 | |

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины⁵:

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 студен-

⁵В рабочие программы вносятся литература из электронного каталога книгообеспеченности по ОП

тов / 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 / 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.

В процессе лекционных и практических занятий используется следующее лицензионное программное обеспечение и информационные справочные системы:

| № п/п | Наименование программного обеспечения | Договор №, дата, организация |
|--|---|--|
| Лицензионное программное обеспечение | | |
| 1 | Microsoft Windows 7 | Акт на передачу прав Н-0005792 от 08.06.2011 года |
| 2 | Microsoft Office 2010 | |
| 3 | Kaspersky Business Space Security Russian Edition | |
| Свободно распространяемое программное обеспечение | | |
| 1 | LibreOffice 6.3.3 | |
| 2 | Adobe Acrobat Reader | |
| 3 | Mozilla Firefox 83.x | |

| | | |
|---|---------------------|--|
| 4 | Opera 72.x | |
| 5 | Google Chrome 86.x. | |

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

| № п.п | Наименование оборудованных учебных кабинетов | Оснащенность оборудованных учебных кабинетов | Форма использования |
|-------|---|--|--|
| 1 | 664038, Иркутская область, Иркутский район, поселок Молодежный, Иркутский ГАУ, ауд. 319 | Специализированная мебель: стол преподавателя - 1 шт., стулья - 3 шт., Технические средства обучения: Мультимедийный проектор Optoma X302, ноутбук Asus P55VA, экран на треноге, дорожка беговая Aegofit, велотренажер КРТ вертикальный, магнитный B22300-С, велоэллипсоид Larsen FB1032M, тренажер эллиптический Ketler Vito M, Бенч КРТ, мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные), табло настенное, щит баскетбольный, стойка волейбольная Список ПО на компьютере: Microsoft Windows 7, Microsoft Office 2010, Kaspersky Business Space Security Russian Edition, LibreOffice 6.3.3, Adobe Acrobat Reader, Mozilla Firefox 83.x, Opera 72.x, Google Chrome 86.x. | Для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации. |
| 2 | 664038, Иркутская область, Иркутский район, поселок Молодежный, Иркутский ГАУ, ауд. я 119 | Специализированная мебель: парты ученическая - 1 шт., Технические средства обучения: Борцовские ковры, мешок боксерский, груша резиновая, маты гимнастические | Для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации. |
| 3 | 664038, Иркутская область, Иркутский район, поселок Молодежный, Иркутский ГАУ, ауд. 120 | Специализированная мебель: парты ученическая - 1 шт., Технические средства обучения: Силовые тренажеры, тренажер многофункциональный Body Solid, подставка для штанги, гантели, гриф для штанги, гири, грифы гантельные, диски обрешиненные. | Для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации. |
| 4 | 664038, Иркутская область, Иркутский район, поселок Молодежный, Иркутский ГАУ, ауд. 303 Научно-библиографический отдел | Специализированная мебель: Стол - 11 шт.; Стул - 11 шт. Технические средства обучения: 11 персональных компьютеров подключенных к сети "Интернет" и доступом в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО Иркутского ГАУ и электронно-библиотечную систему (электронной библиотеки); сканер CanoScan LIDE 110 - 2 шт.; Принтер HP Lazer Jet P 2055 - 1 шт.; Принтер HP Lazer Jet M 1132 MFP - 1 шт. | Для самостоятельной работы студентов |
| 5 | 664038, Иркутская область, Иркутский район, поселок Молодежный, Иркутский | Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий | Для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной |

| | | |
|-----|--|-------------|
| ГАУ | | аттестации. |
|-----|--|-------------|

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

Направление подготовки: 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

1 курс, 2 семестр

Практические занятия – 80 часов. Зачет.

Текущие аттестации: опрос, контрольные и зачетные нормативы.

Распределение баллов по разделам (модулям) во 2 семестре

| Раздел дисциплины | Максимальный балл | Сроки |
|---|-------------------|-------------|
| Раздел 1. Практические занятия с использованием методических материалов | 10 | |
| Тема 1. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Воспитание личности студентов. усвоение знаний основных норм, которые российское общество выработало на основе таких ценностей как: труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний). Развитие позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений). | 5 | 1 неделя |
| Тема 2. Спортивные сооружения. | 5 | 2 неделя |
| Раздел 2. Практический (учебно-тренировочные занятия) | 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 | |
| Итого | 60 | |
| Сумма баллов для допуска к зачету | от 40 | |
| Итоговый рейтинговый балл | от 0 до 100 | |

2 курс, 3 семестр

Практические занятия – 64 часа. Зачет.

Текущие аттестации: опрос, контрольные и зачетные нормативы.

Распределение баллов по разделам (модулям) в 3 семестре

| Раздел дисциплины | Максимальный балл | Сроки |
|--|-------------------|-------------|
| Раздел 1. Практические занятия с использованием методических материалов | 10 | |
| Тема 1. Основные системы организма человека. | 10 | 1 неделя |
| Раздел 2. Практический (учебно-тренировочные занятия) | 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 – 72 часа. Зачет.

Текущие аттестации: опрос, контрольные и зачетные нормативы.

Распределение баллов по разделам (модулям) в 4 семестре

| Раздел дисциплины | Максимальный балл | Сроки |
|--|-------------------|-------------|
| Раздел 1. Практические занятия с использованием методических материалов | 10 | |
| Тема 1. Составляющие спортивной тренировки | 10 | 1 неделя |
| Раздел 2. Практический (учебно-тренировочные занятия) | 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 |
|--|-------------------|----------|
| Раздел 1. Практические занятия с использованием методических материалов | 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 | |

| | | |
|--|-------------|-------------|
| Раздел 2. Практический (учебно-тренировочные занятия) | 50 | 1-15 неделя |
| Тема 3. Легкая атлетика | 10 | |
| 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 – 52 часа. Зачет.

Текущие аттестации: опрос, контрольные и зачетные нормативы.

Распределение баллов по разделам (модулям) в 6 семестре

| Раздел дисциплины | Максимальный балл | Сроки |
|--|-------------------|---------------------------|
| Раздел 1. Практические занятия с использованием методических материалов | 10 | 1 неделя |
| Тема 1. Лечебная физическая культура | 10 | |
| Раздел 2. Практический (учебно-тренировочные занятия) | 50 | 1-6 неделя 7-16 неделя |
| Тема 2. Лыжные гонки | 10 | |
| 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 неудачности) 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 Электроэнергетика и электротехника

Профиль «Электроснабжение»

Программу составил:  Афонин Александр Николаевич

Программа одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта

Протокол № 11 от «24» июля 2020 г.

Заведующий кафедрой



Ракоца А.И.