


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о документе
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 13.05.2024 09:22:10
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель
Экспертной комиссии
 С.И. Хромина

« 30 » 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: **Физическая культура и спорт**

специальность: 21.05.04 Горное дело

направленность:
Маркшейдерское дело

форма обучения: очная, заочная


Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30.08.2021 и требованиями ОПОП по специальности 21.05.04 Горное дело к результатам освоения дисциплины «Физическая культура и спорт».

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры физического воспитания
Протокол № 1 от «30» 08 2021 г.


Заведующий кафедрой _____  В.Я. Субботин

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры физической культуры и спорта

Протокол № 1 от «30» 08 2021 г.

Заведующий кафедрой ФК и С _____  С.И. Хромина

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образовательной программы _____  А.Л. Пимнев

«30» августа 2021 г.

Рабочую программу разработала:

Доцент, к.биол.н., доцент _____  С.И. Хромина

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование у обучающихся психофизической готовности к успешной профессиональной деятельности средствами физической культуры и спорта.

Задачи дисциплины:

- сформировать понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- воспитать ценностно-мотивационную потребность в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня физического развития, с установкой на формирование собственного здоровья средствами физической культуры и спорта.

Направление воспитательной деятельности:

Пропаганда здорового образа жизни, жизни без наркотиков, алкоголя и курения;

Формирование духовно-нравственных ценностей и гражданской культуры молодежи.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к элективным дисциплинам Блока 1 части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

Знать:

- основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- индивидуальные физиологические особенности организма, доступные виды двигательной активности и физических упражнений;
- средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности;
- особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профзаболеваний, вредных привычек, психоэмоционального стресса.

Уметь:

- использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни;
- оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку;
- осуществлять подбор физических упражнений для разминки и комплекса утренней гимнастики;
- осуществлять подбор форм двигательной активности и индивидуальных физических упражнений для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивидуальным условиям труда, повышении ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды;
- использовать средства физической культуры и спорта на рабочем месте в профилактических целях.

Владеть:

- современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности;
- техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием;
- техникой выполнения специальных упражнений, комплексов;
- техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохраненных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий;
- техникой рационального дозирования физической нагрузки, профилактической направленности развития профпатологии.

Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт» служит основой для освоения дисциплин «Общая физическая подготовка» и «Прикладная физическая культура».

3. Результаты обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенции:

Таблица 3.1

| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК) | Код и наименование результата обучения по дисциплине |
|--|---|--|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. | Знать (З1) знать основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни Уметь (У1) уметь использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни Владеть (В1) владеть современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности |
| | УК-7.2. Использует основы физической культуры и спорта для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | Знать (З2) знать способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности Уметь (У2) уметь оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку Владеть (В2) владеть техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием |

4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Таблица 4.1

| Форма обучения | Курс/ семестр | Аудиторные занятия/контактная работа, час. | | | Самостоятельная работа, час. | Форма промежуточной аттестации |
|----------------|---------------|--|----------------------|----------------------|------------------------------|--------------------------------|
| | | Лекции | Практические занятия | Лабораторные занятия | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Очная | 1/1 | 0 | 68 | 0 | 4 | Зачёт |
| Заочная | 1/2 | 0 | 10 | 0 | 62 | Зачёт |

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины - очная форма обучения (ОФО)

Таблица 5.1.1

| 1 семестр | | | | | | | | | |
|-----------|----------------------|----------------------|--------------------------|-----|------|-----------|-------------|--------------------|--|
| № п/п | Структура дисциплины | | Аудиторные занятия, час. | | | СРС, час. | Всего, час. | Код ИДК | Оценочные средства |
| | Номер раздела | Наименование раздела | Л. | Пр. | Лаб. | | | | |
| 1 | 1 | Лёгкая атлетика | 0 | 17 | 0 | 1 | 18 | УК-7.1. УК-7.2. | Тестирование физической подготовленности |
| 2 | 2 | Волейбол | 0 | 17 | 0 | 1 | 18 | УК-7.1. УК-7.2. | Тестирование физической подготовленности |
| 3 | 3 | Баскетбол | 0 | 17 | 0 | 1 | 18 | УК-7.1. УК-7.2. | Тестирование физической подготовленности |

| | | | | | | | | | |
|---------------|---|-----------------------------|----------|-----------|----------|----------|-----------|--------------------|--|
| 4 | 4 | Общая физическая подготовка | 0 | 17 | 0 | 1 | 18 | УК-6.1. УК-6.2. | Тестирование физической подготовленности |
| Итого: | | | 0 | 68 | 0 | 4 | 72 | | |

- заочная форма обучения (ЗФО)

Таблица 5.1.2

| 2 семестр | | | | | | | | | |
|------------------|----------------------|--------------------------------|--------------------------|-----------|----------|-----------|-------------|--------------------|--|
| № п/п | Структура дисциплины | | Аудиторные занятия, час. | | | СРС, час. | Всего, час. | Код ИДК | Оценочные средства |
| | Номер раздела | Наименование раздела | Л. | Пр. | Лаб. | | | | |
| 1 | 1 | Лёгкая атлетика | 0 | 2 | 0 | 16 | 18 | УК-7.1. УК-7.2. | Тестирование физической подготовленности |
| 2 | 2 | Волейбол | 0 | 2 | 0 | 14 | 16 | УК-7.1. УК-7.2. | Тестирование физической подготовленности |
| 3 | 3 | Баскетбол | 0 | 2 | 0 | 14 | 16 | УК-7.1. УК-7.2. | Тестирование физической подготовленности |
| 4 | 4 | Общая физическая подготовка | 0 | 4 | 0 | 14 | 18 | УК-6.1. УК-6.2. | Тестирование физической подготовленности |
| 5 | 5 | Контроль (подготовка к зачету) | - | - | - | 9 | 9 | | |
| Итого: | | | 0 | 10 | 0 | 62 | 72 | | |

5.2. Содержание дисциплины.

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы)

Раздел 1. Лёгкая атлетика

- Тема 1.1 Обучение основам техники бега.
- Тема 1.2 Обучение технике низкого старта.
- Тема 1.3 Обучение технике высокого старта.
- Тема 1.4 Обучение технике поворота в беге.
- Тема 1.5 Обучение технике финиширования.
- Тема 1.6 Обучение основам техники прыжка в длину, с места.

Раздел 2. Волейбол

- Тема 2.1 Обучение стойкам и перемещениям в волейболе
- Тема 2.2 Обучение технике передачи волейбольного мяча
- Тема 2.3 Обучение технике подачи волейбольного мяча

Раздел 3. Баскетбол

- Тема 3.1 Обучение технике передвижений в баскетболе и передачи мяча
- Тема 3.2 Обучение технике ведения и ловли баскетбольного мяча
- Тема 3.3 Обучение технике ловли и передачи баскетбольного мяча
- Тема 3.4 Обучение технике бросков в баскетболе

Раздел 4. Общая физическая подготовка

- Тема 4.1 Обучение технике отжиманий от пола
- Тема 4.2 Обучение технике наклона
- Тема 4.3 Обучение технике подтягивания на высокой перекладине
- Тема 4.4 Обучение технике подтягивания на низкой перекладине
- Тема 4.5 Обучение технике сгибания туловища при переходе из положения лежа, в сед

5.2.2 Содержание дисциплины по видам учебных занятий

Лекционные занятия

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия

Таблица 5.2.1

| 1 семестр | | | | |
|---------------|--------------------------|-------------|-----------|---|
| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем, час. | | Тема практического занятия |
| | | ОФО | ЗФО | |
| 1 | 1 | 4 | 1 | Основы техники бега |
| | | 2 | 0 | Обучение технике низкого старта |
| | | 2 | 0 | Обучение технике высокого старта |
| | | 2 | 0 | Обучение технике поворота в беге |
| | | 2 | 0 | Обучение технике финиширования |
| | | 4 | 1 | Обучение основам техники прыжка в длину, с места |
| 2 | 2 | 6 | 1 | Обучение стойкам и перемещениям в волейболе |
| | | 6 | 1 | Обучение технике передачи волейбольного мяча |
| | | 6 | 0 | Обучение технике подачи волейбольного мяча |
| 3 | 3 | 6 | 1 | Обучение технике передвижений в баскетболе и передачи мяча |
| | | 6 | 1 | Обучение технике ведения и ловли баскетбольного мяча |
| | | 6 | 1 | Обучение технике ловли и передачи баскетбольного мяча |
| | | 6 | 0 | Обучение технике бросков в баскетболе |
| 4 | 4 | 2 | 1 | Обучение технике отжиманий от пола |
| | | 2 | 1 | Обучение технике наклона |
| | | 2 | 1 | Обучение технике подтягивания на высокой перекладине |
| | | 2 | 0 | Обучение технике подтягивания на низкой перекладине |
| | | 2 | 0 | Обучение технике сгибания туловища при переходе из положения лежа |
| Итого: | | 68 | 10 | |

Таблица 5.2.2

| 2 семестр | | | | |
|---------------|--------------------------|-------------|-----------|---|
| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем, час. | | Тема практического занятия |
| | | ОФО | ЗФО | |
| 1 | 1 | 4 | 1 | Основы техники бега |
| | | 2 | 0 | Обучение технике низкого старта |
| | | 2 | 0 | Обучение технике высокого старта |
| | | 2 | 0 | Обучение технике поворота в беге |
| | | 2 | 0 | Обучение технике финиширования |
| | | 4 | 1 | Обучение основам техники прыжка в длину, с места |
| 2 | 2 | 6 | 1 | Обучение стойкам и перемещениям в волейболе |
| | | 6 | 1 | Обучение технике передачи волейбольного мяча |
| | | 6 | 0 | Обучение технике подачи волейбольного мяча |
| 3 | 3 | 6 | 1 | Обучение технике передвижений в баскетболе и передачи мяча |
| | | 6 | 1 | Обучение технике ведения и ловли баскетбольного мяча |
| | | 6 | 1 | Обучение технике ловли и передачи баскетбольного мяча |
| | | 6 | 0 | Обучение технике бросков в баскетболе |
| 4 | 4 | 2 | 1 | Обучение технике отжиманий от пола |
| | | 2 | 1 | Обучение технике наклона |
| | | 2 | 1 | Обучение технике подтягивания на высокой перекладине |
| | | 2 | 0 | Обучение технике подтягивания на низкой перекладине |
| | | 2 | 0 | Обучение технике сгибания туловища при переходе из положения лежа |
| Итого: | | 68 | 10 | |

Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены

Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.3

| 1 семестр | | | | | |
|---------------|--------------------------|-------------|-----------|---|--|
| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем, час. | | Тема | Вид СРС |
| | | ОФО | ЗФО | | |
| 1 | 1 | 1 | 16 | Нормативы ВФСК ГТО. Профилактика травматизма. Техника безопасности на занятиях. | Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала по разделам программы |
| 2 | 2 | 1 | 14 | Правила игры, разметка площадки. Техника безопасности на занятиях. Правила оказания первой неотложной помощи. | |
| 3 | 3 | 1 | 14 | Правила игры, разметка площадки. Техника безопасности на занятиях. Правила оказания первой неотложной помощи. | |
| 4 | 4 | 1 | 14 | Нормативы ВФСК ГТО. Самоконтроль | |
| 5 | 1 - 4 | 0 | 4 | - | Подготовка к зачету |
| Итого: | | 4 | 62 | | |

Таблица 5.2.4

| 2 семестр | | | | | |
|---------------|--------------------------|-------------|-----------|--|--|
| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем, час. | | Тема | Вид СРС |
| | | ОФО | ЗФО | | |
| 1 | 1 | | 16 | Нормативы ВФСК ГТО. Профилактика травматизма. Техника безопасности на занятиях | Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала по разделам программы |
| 2 | 2 | | 14 | Правила игры, разметка площадки. Техника безопасности на занятиях. Правила оказания первой неотложной помощи | |
| 3 | 3 | | 14 | Правила игры, разметка площадки. Техника безопасности на занятиях. Правила оказания первой неотложной помощи | |
| 4 | 4 | | 14 | Нормативы ВФСК ГТО. Самоконтроль | |
| 5 | 1 - 4 | | 4 | - | Подготовка к зачету |
| Итого: | | | 62 | | |

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- игровая и соревновательная;
- командная;
- личностно-ориентированная;
- практические занятия (работа в малых группах).

6. Тематика курсовых работ/проектов

Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены

7. Контрольные работы

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены.

8. Оценка результатов освоения дисциплины

8.1. Критерии оценивания степени полноты и качества освоения компетенций в соответствии с планируемыми результатами обучения приведены в Приложении 1.

8.2. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся очной формы обучения представлена в таблице 8.1.

Таблица 8.1

| № п/п | Виды мероприятий в рамках текущего контроля | Количество баллов |
|-------------------------------|---|-------------------|
| I текущая аттестация | | |
| 1 | Работа на практических занятиях | 0-18 |
| 2 | Выполнение текущих контрольных нормативов | 0-10 |
| | ИТОГО: за I текущую аттестацию | 0-28 |
| II текущая аттестация | | |
| 3 | Работа на практических занятиях | 0-22 |
| 4 | Выполнение текущих контрольных нормативов | 0-10 |
| | ИТОГО: за II текущую аттестацию | 0-32 |
| III текущая аттестация | | |
| 5 | Работа на практических занятиях | 0-30 |
| 6 | Тестирование физической подготовленности | 0-10 |
| | ИТОГО: за III текущую аттестацию | 0-40 |
| | ВСЕГО: | 0-100 |

8.3 Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся очно-заочной и заочной формы обучения представлена в таблице 8.2

Таблица 8.2

| № п/п | Виды мероприятий | Количество баллов |
|-----------------------------|--|-------------------|
| I текущая аттестация | | |
| 1 | Защита рефератов | 0-64 |
| 2 | Определение уровня физической подготовленности | 0-36 |
| | ВСЕГО: | 0-100 |

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Собственная полнотекстовая база (ПБД) БИК ТИУ <http://elib.tyuiu.ru/>

- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВО РГУ Нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина <http://elib.gubkin.ru/>

- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВПО УГНТУ <http://bibl.rusoil.net>

- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВПО «Ухтинский государственный технический университет» <http://lib.ugtu.net/books>

- Консультант студента «Электронная библиотека технического ВУЗа» <http://www.studentlibrary.ru>

- Электронно-библиотечная система «IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru/>

- Электронно-библиотечная система «Издательство ЛАНЬ» <http://e.lanbook.com>

- «Электронное издательство ЮРАЙТ» на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС

www.biblio-online.ru

- Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» <http://elibrary.ru/>

- Электронно-библиотечная система BOOK.ru <https://www.book.ru>

9.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в т.ч. отечественного производства:

1. Microsoft Office Professional Plus;

2. Windows 8.

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения для проведения всех видов работы, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимым оборудованием и техническими средствами обучения.

Таблица 10.1

| № п/п | Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины | Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины/модуля (демонстрационное оборудование) |
|-------|---|---|
| 1 | - | Спортивный зал №1 - баскетбольный: Стойка баскетбольная – 2 шт; Табло электронное б/б – 1 шт; Трибуна 7 м. – 2 шт. Трибуна 5 м. – 2 шт. Сети заграждения – 4 шт. Стол настольного тенниса – 1 шт. Мяч баскетбольный -15 шт. |
| 2 | - | Спортивный зал №2 - волейбольный: Стойка волейбольная – 2 шт Табло электронное в\б – 1 шт Вышка судейская – 2 шт Кольцо б\б – 2 шт Скамья гимнастическая – 4 шт Антенна с карманами волейбол – 1 шт Сетка профессиональная для игр – 1 шт; Шведская стенка -18 шт, Баннер ТИУ – 2 шт Мяч волейбольный – 15 шт. |
| 3 | - | Локальная и корпоративная сеть, компьютер |

11. Методические указания по организации СРС

11.1 Методические указания по подготовке к практическим занятиям

На практических занятиях обучающиеся изучают основные средства и методы физической культуры, овладевают техникой игровых видов спорта, приобретают знания в области методики обучения, получают практические навыки по формированию физических качеств. Для повышения эффективности оздоровительных методов работы, обучающиеся должны иметь спортивную форму. При подготовке к практическим занятиям, обучающиеся могут обращаться за консультациями к преподавателю. Порядок выполнения основных физических упражнений по разделам программы, представлен в учебно-методических пособиях:

1. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям и самостоятельной работе по волейболу «Организация и методика проведения занятий по волейболу в техническом вузе» для студентов всех специальностей и направлений всех форм обучения / А.А. Пахомов., А.П. Ларионов., Т.А. Бубнова., С.И. Хромина. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2014. – 95с.

2. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям и самостоятельной работе по баскетболу «Организация и методика проведения занятий по баскетболу в техническом вузе» для студентов всех специальностей и направлений всех форм обучения / В.А. Рассамахин, О.В. Остяков, Н.В. Толстова, С.И. Хромина. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2014. – 82 с.

3. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям по легкой атлетике «Легкая атлетика в программе физического воспитания в высших учебных заведениях» для студентов всех специальностей и направлений всех форм обучения / Т.А. Парфёнова., С.А. Утусиков., С.И. Хромина. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2012. – 84 с.

4. Методические указания для проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу «Волейбол: обучение игре в защите, организация соревнований» для студентов всех

специальностей и направлений подготовки очной формы обучения / Ю.М. Минаков., В.Н. Ермаков., Д.Х. Тимшанова. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2014. – 82 с.

11.2 Методические указания по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся заключается в теоретической подготовке тем по разделам программы. Она направлена на ознакомление с особенностями организации и проведения самостоятельных физкультурно-спортивных занятий, изучению правил техники безопасности, основ санитарно-гигиенических требований к занятиям, а также формам и методам самоконтроля за физическими нагрузками. К самостоятельным заданиям по дисциплине относится, выполнение, в свободное от учёбы время, различных форм физкультурно-спортивной деятельности и активного досуга, включая прохождение испытаний ВФСК ГТО, самостоятельное изучение литературы по здоровому образу жизни, использование методов контроля и самоконтроля за состоянием организма, при использовании физических нагрузок.

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: Физическая культура и спорт

Код, специальность 21.05.04 Горное дело

Направленность:

Маркшейдерское дело

| Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Код и наименование результата обучения по дисциплине | Критерии оценивания результатов обучения | | | |
|--|---|--|---|---|---|---|
| | | | 1-2 | 3 | 4 | 5 |
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. | Знать (З1): основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни. | Не знает основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни | Демонстрирует отдельные знания практических основ физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни | Демонстрирует достаточные знания практических основ физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни | Демонстрирует исчерпывающие знания практических основ физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни |
| | | Уметь (У1): Использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни | Не умеет использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни | Способен использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни | Умеет использовать и применять средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни | В совершенстве умеет использовать и применять средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни |
| | | Владеть (В1): современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности | Не владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности | Владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности | Хорошо современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности | В совершенстве владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности |
| | УК-7.2. Использует основы физической культуры и спорта для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с | Знать (З2): способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности | Не знает способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности | Знает отдельные способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности | Хорошо знает способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности | В совершенстве знает способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|---|--|---|
| | учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | Уметь (У2): оценить уровень развития физической качеств, согласно возрастным нормативов, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку | Не способен оценить уровень развития физической качеств, согласно возрастно-половых нормативов физической подготовленности | Способен оценить уровень развития физической качеств, согласно возрастно-половых нормативов физической подготовленности, испытывая при этом затруднения | Способен оценить уровень развития физической качеств, согласно возрастно-половых нормативов физической подготовленности, допуская при этом незначительные ошибки | Способен оценить уровень развития физической качеств, согласно возрастно-половых нормативов физической подготовленности. |
| | | Владеть (В2): техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием | Не владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием | Владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием | Хорошо владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием Допуская незначительные ошибки | В совершенстве владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием |

КАРТА
обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: Физическая культура и спорт

Код, специальность 21.05.04 Горное дело

Направленность:

Маркшейдерское дело

| № п/п | Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания | Количество Экземпляров БИК | Контингент обучающихся, использующих указанную литературу | Обеспеченность обучающихся литературой, % | Наличие электронного вариантов ЭБС (+/-) |
|-------|--|----------------------------|---|---|--|
| 1 | Физическая культура. Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика[Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.А. Шипов, А.В. Трофимов, С.Н. Авдеева, А.В. Буриков. – Электрон.текстовые данные. – Саратов :Ай ПИ АР Медиа, 2019. – 105 с. – 978-5-4497-0065-0 http://www.iprbookshop.ru/84086.html | ЭР* | 24 | 100 | + |
| 2 | Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.Н. Алянов. – Москва :Юрайт, 2016. -493 с. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт[сайт].- URL: http://www.biblio-online.ru/bcode/389557 | ЭР* | 24 | 100 | + |
| 3 | Родионов В.А. Спортивная психология: учебный для академического бакалавриата / В.А. Родионов, А.В. Родионов, В.Г. Сивицкий; под общей редакцией В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – Москва: Издательство Юрайт, 2016. – 367 с. – Режим доступа : http://www.biblio-online.ru/bcode/394114 | ЭР* | 24 | 100 | + |
| 4 | Хромина С.И. Организация и методика проведения занятий физической культурой в специальной медицинской группе: учебное пособие / С.И. Хромина, Н.Н. Малярчук; ТИУ. – Тюмень: ТИУ, 2018. – 114 с. | 25+ ЭР* | 24 | 100 | + |

Руководитель образовательной программы



А.Л. Пимнев

«30» августа 2021 г.

Директор БИК _____

Д.Х. Каюкова

«30» 08 2021 г.

М.П. 

